Portfolio

Chanathit Pholphasee



Portfol

Chanathit Pholphase



tfolio

thit Pholphasee



ABOUT ME



CHANATHIT PHOLPHASEE

NAME :

Mr. Chanathit Pholphasee (Nu)

DATE OF BIRTH :

02 / 07 / 1994

ADDRESS :

72/16 Inarapitak Road

Watthapra, Khet BangkokYai

Bangkok, 10600

CREATIVITY :

RESPONSIBILITY :

TEAMWORK :

COMUNICATION :

PHOTOSHOP :

ILLUSTRATOR :

INDESIGN :

PREMIERE PRO :

AFTER EFFECTS :

PRIZE :

- [illegible]
  "We are Greenista" [illegible] Robinson
  [illegible] Pacific Union
- [illegible]
  [illegible]
  [illegible] Happy Disc
- [illegible] I AM ORIGINAL by
  PASHA MATRON [illegible]
  [illegible]

EDUCATION :

Visual Communication Design

Poh-Chang Academy of Arts

Rajamangala University

of Technology Rattanakosin

CONTACT :

[illegible]

[illegible]

Chanathit Pholphasee

CREATIVITY : ●●●●○

RESPONSIBILITY : ●●●●●

TEAMWORK : ●●●●●

COMUNICATION : ●●●●○

PHOTOSHOP : ●●●●○

ILLUSTRATOR : ●●●●○

INDESIGN : ●●●●○

PREMIERE PRO : ●●○○○

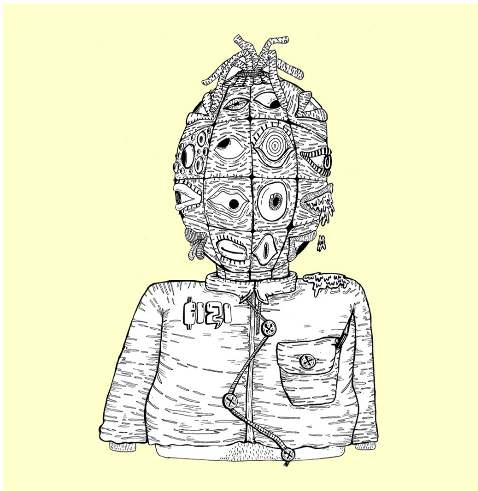
AFTER EFFECTS : ●●○○○

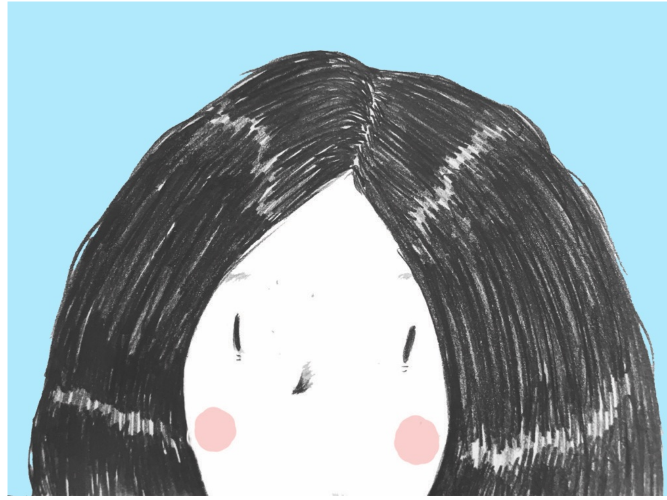
PRIZE :

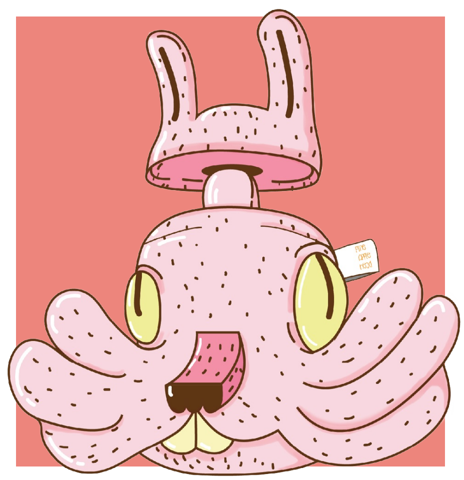
- [illegible]
  "We are Greenista" [illegible] Robinson
  [illegible] Pacific Union

- [illegible]
  [illegible]
  [illegible] Happy Disc

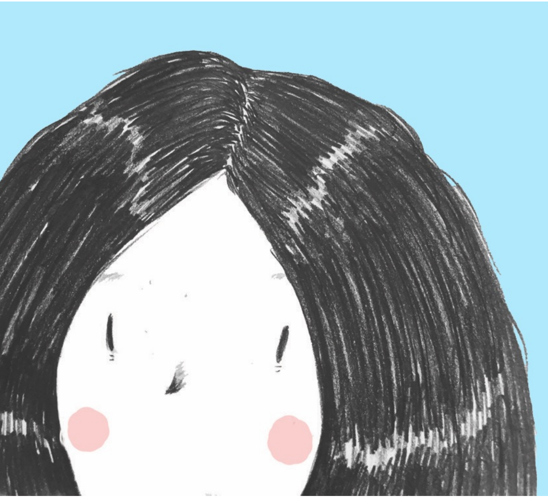
- [illegible] I AM ORIGINAL by
  [illegible]
  [illegible]



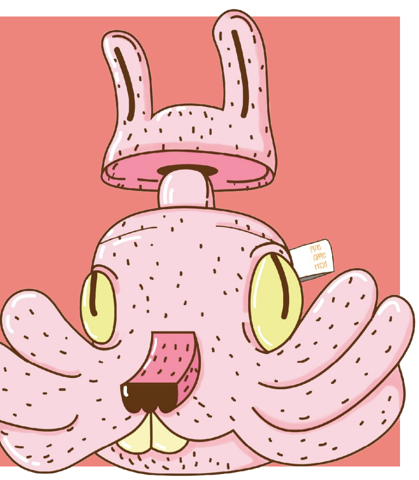





ME TOO.





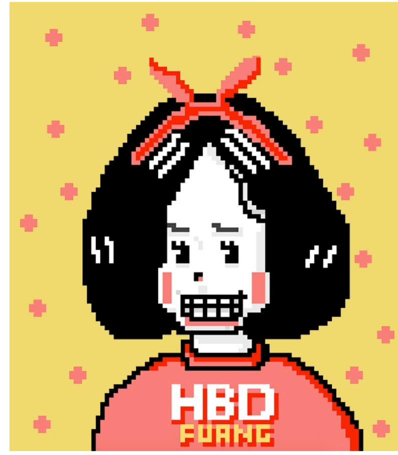






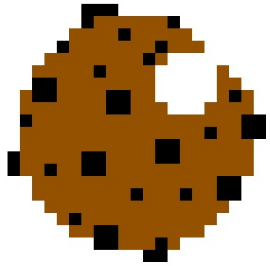




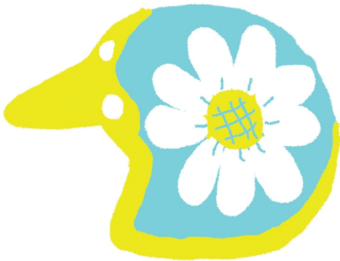

HBD
FUANG



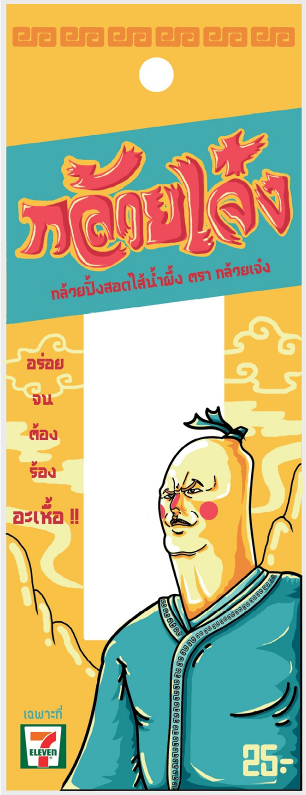

HBD
FUANG








Labyrinth
Soft Cream.


อร่อย
จน
ต้อง
ร้อง
เฉพาะที่
25.-







25.-



ส่วนประกอบที่สำคัญ :
กล้วยน้ำว้าปิ้ง 90%
น้ำผึ้ง 5%
น้ำเชื่อมสูตรพิเศษ 4%
นมสด 1%





ฉบับที่สอง

ฟี้ = ผู้ใหญ่ + นิทาน + เด็ก

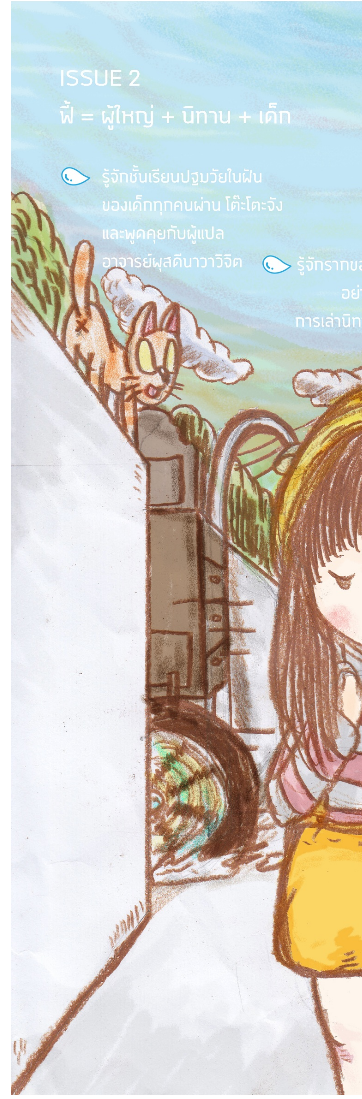
ฟี้ ~ แมกกาซีน

Zzz

หนูยังอ่านไม่ออก
ทำไมต้องอ่านนิทานตั้งแต่ยังเล็กด้วยล่ะ

Kamishibai
โรงละครกระดาษศตวรรษที่20



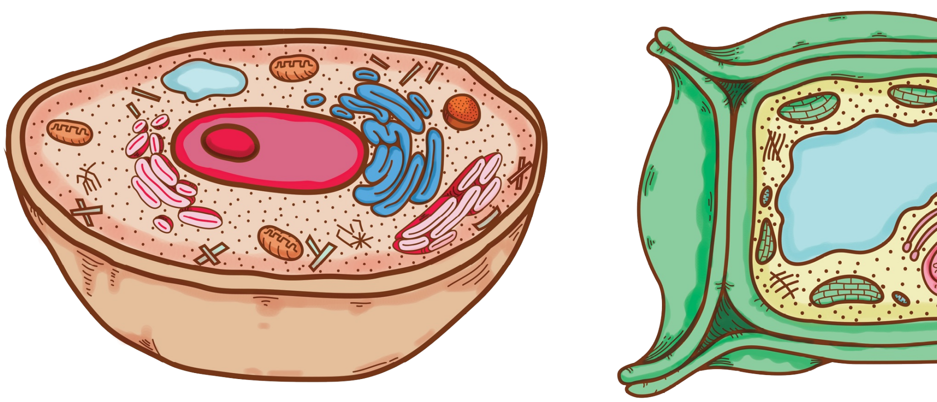


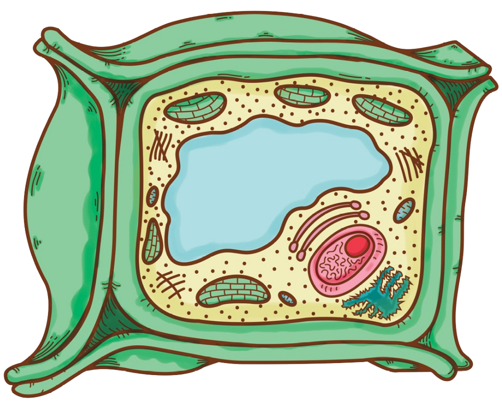


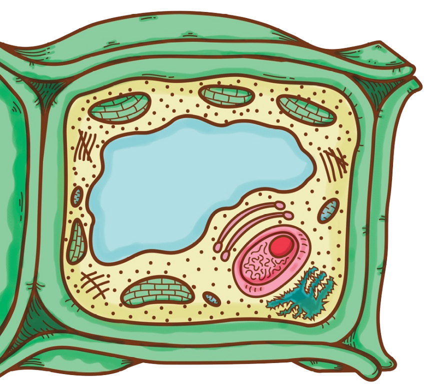
ISSUE 2
ฟี้ = ผู้ใหญ่ + นิทาน + เด็ก
ฟี้ - แมกกาซีน
Zzz
รู้จักชั้นเรียนปฐมวัยในฝัน
ของเด็กทุกคนผ่าน โต๊ะโตะจัง
และพูดคุยกับผู้แปล
อาจารย์ผุสดีนาวาวิจิต
รู้จักรากของนิทานในประเทศญี่ปุ่น
อย่าง Kamishibai
การเล่านิทานแบบโบราณของญี่ปุ่น
คุยกับผู้แปล "งานแรกของมี๊จัง"
นิทานขวัญใจเด็กญี่ปุ่นและเด็กไทย


ฟี้ – แมกกาซีน
Zzz
คุยกับผู้แปล "งานแรกของมี๊จัง"
นิทานขวัญใจเด็กญี่ปุ่นและเด็กไทย
รู้จักรากของนิทานในประเทศญี่ปุ่น
อย่าง Kamishibai
การเล่านิทานแบบโบราณของญี่ปุ่น


สามแม่ครัว









ร่ำรวยเงินทอง
THAILAND
โชคดี
MUseum siam
Discovery Museum
MUseum siam
Discovery Museum


ร่ำรวยเงินทอง
THAILAND

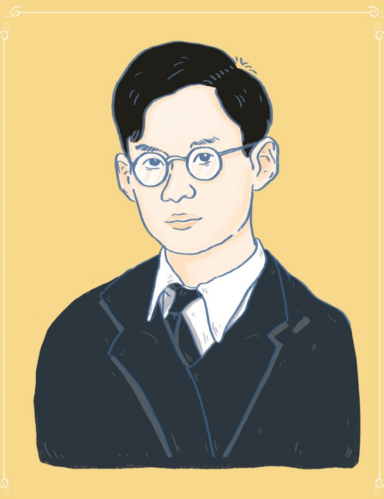


เฮือนร่มไม้
Rommai Villa
+66817347497
gee.sirada@gmail.com
323 หมู่ 8 บ้านทรงไทยหลังม.ราชภัฏประตู 3
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
323 moo 8 (Thai wood house behind
Rajchabhat University gate 3)
Bann Duu Ampher mueng Chiangrai
Scan me
เฮือนร่มไม้ Rommai Villa
บึงหนองบัว
(Nong Bua)
ถนน พหลโยธิน / Paholyotion Road
เข้าเมือง City Centre
1 เฮือนร่มไม้ Rommai Villa
2 สนามบินแม่ฟ้าหลวงเชียงราย (8.4 km) Chiang Rai International Airport
3 ตลาดบ้านดู่ (3.7 km) Ban Du Market
4 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย Chiang Rai Rajabhat University
5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย The Demonstration School of Chiang Rai Rajabhat University
6 หอปรัชญา Philosophy Hall
7 อาคารหอสมุดกลาง Central Library
8 บ้านดำ (6 km) Baandam Museum Black House
9 ดอยดินแดง (10 km) Doy Din Dang
10 สวนสมเด็จ Somdej Park
11 น้ำตกโป่งพระบาท (6.7 km) Pong Phra Bat Waterfall
12 น้ำพุร้อนโป่งพระบาท (2.1 km) Pong Phra Bat Hot Spring



+66817347497
gee.sirada@gmail.com
323 หมู่ 8 บ้านทรงไทยหลังม.ราชภัฏประตู 3
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
323 moo 8 (Thai wood house behind
Rajchabhat University gate 3)
Bann Duu Ampher mueng Chiangrai
Scan me
Maesai เชียงราย
ถนน พหลโยธิน / Paholyotion Road
เข้าเมือง City Centre
Route:
Bike Sightseeing
1. Pong Phra Bat Waterfall
1 — 6.7 km — 11
2. Pong Phra Bat Hot Spring
11 — 5.9 km — 12
3. Baandam Museum
Black House
12 — 6.7 km — 8
4. Doy Din Dang
8 — 5 km — 9
5. Somdej Park
ดินแดง (10 km)
Din Dang
สมเด็จ
dej Park
าโป่งพระบาท (6.7 km)
g Phra Bat Waterfall
ร้อนโป่งพระบาท (2.1 km)
g Phra Bat Hot Spring



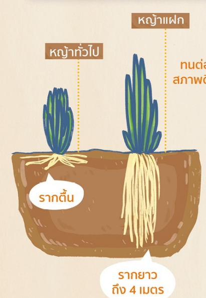


พระราชประวัติของพ่อ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ประสูติ ณ เมืองเคมบริดจ์ สหรัฐอเมริกา เมื่อวันจันทร์ที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๗๐ เป็นพระราชโอรสพระองค์เล็กในสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนกกับสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี มีพระเชษฐภคินีและพระบรมเชษฐาคือ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ กับพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลฯ รัชกาลที่ ๘ ทรงเสด็จขึ้นครองราชย์สมบัติสืบราชสันตติวงศ์ เป็นพระมหากษัตริย์ รัชกาลที่ ๙ เมื่อวันที่ ๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๘๙ และเข้าพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๓

วันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๔๙๓ ทรงราชาภิเษกสมรสกับหม่อมราชวงศ์ สิริกิติ์ กิติยากร มีพระราชโอรสและพระราชธิดา ๔ พระองค์ ดังนี้ คือ ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี, สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร รัชกาลที่ ๑๐, สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ซึ่งพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชเสด็จสวรรคต เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๕.๕๒ น. สิริพระราชชนมพรรษา ๘๘ พรรษา ๓๑๓ วัน





๒
หญ้าแฝก

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชได้ทรงศึกษาเรื่องการใช้หญ้าแฝก เพื่อป้องกันการพังทลายของดิน พระองค์ได้พระราชทานพระราชดำริเกี่ยวกับหญ้าแฝก โดยให้ทรงทดลองปลูกหญ้าแฝกเพื่อป้องกันการพังทลายของดิน จนปัจจุบันมีหน่วยงานกว่า ๕๐ หน่วยงาน ดำเนินงานสนองพระราชดำริการพัฒนาและรณรงค์การใช้หญ้าแฝก ส่งผลให้การดำเนินงานก้าวหน้ามากขึ้นตามลำดับ





๒ หญ้าแฝก

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชได้ทรงศึกษาเรื่องการใช้หญ้าแฝก เพื่อป้องกันการพังทลายของดิน พระองค์ได้พระราชทานพระราชดำริเกี่ยวกับหญ้าแฝก โดยให้ทรงทดลองปลูกหญ้าแฝกเพื่อป้องกันการพังทลายของดิน จนปัจจุบันมีหน่วยงานกว่า ๕๐ หน่วยงานดำเนินงานสนองพระราชดำริการพัฒนาและรณรงค์การใช้หญ้าแฝก ส่งผลให้การดำเนินงานก้าวหน้ามากขึ้นตามลำดับ

๓ เกษตรทฤษฎีใหม่

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชได้พระราชทานแนวพระราชดำริเรื่องเกษตรทฤษฎีใหม่ โดยการทำเกษตรทฤษฎีใหม่นี้ แบ่งออกเป็น ๓ ขั้น ได้แก่ ขั้นต้น คือ การแบ่งพื้นที่ออกเป็น ๔ ส่วน ตามอัตราส่วน ๓๐ - ๓๐ - ๓๐ - ๑๐ เพื่อขุดเป็นแหล่งน้ำ ๓๐% ปลูกข้าว ๓๐% ปลูกพืชผสมผสาน ไม้ผล ไม้ยืนต้น พืชผัก สมุนไพร ๓๐% และเป็นที่อยู่อาศัยอีก ๑๐%





๒ หญ้าแฝก

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชได้ทรงศึกษาเรื่องการใช้หญ้าแฝก เพื่อป้องกันการพังทลายของดิน พระองค์ได้พระราชทานพระราชดำริเกี่ยวกับหญ้าแฝก โดยให้ทรงทดลองปลูกหญ้าแฝกเพื่อป้องกันการพังทลายของดิน จนปัจจุบันมีหน่วยงานกว่า ๕๐ หน่วยงานดำเนินงานสนองพระราชดำริการพัฒนาและรณรงค์การใช้หญ้าแฝก ส่งผลให้การดำเนินงานก้าวหน้ามากขึ้นตามลำดับ

๓ เกษตรทฤษฎีใหม่

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชได้พระราชทานแนวพระราชดำริเรื่องเกษตรทฤษฎีใหม่ โดยการทำเกษตรทฤษฎีใหม่นี้ แบ่งออกเป็น ๓ ขั้น ได้แก่ ขั้นต้น คือ การแบ่งพื้นที่ออกเป็น ๔ ส่วน ตามอัตราส่วน ๓๐ - ๓๐ - ๓๐ - ๑๐ เพื่อขุดเป็นแหล่งน้ำ ๓๐% ปลูกข้าว ๓๐% ปลูกพืชผสมผสาน ไม้ผล ไม้ยืนต้น พืชผัก สมุนไพร ๓๐% และเป็นที่อยู่อาศัยอีก ๑๐%

ความรัก 7 แบบที่ไม่สร้างสรรค์

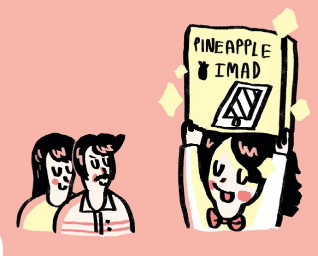


ความรักที่ดีหรือสร้างสรรค์นั้นช่วยสร้างความสุข เพิ่มรอยยิ้มและพลังใจให้กับการใช้ชีวิต แต่ก็ยังมีความรักหลากหลายแบบที่ไม่สร้างสรรค์ แรกเริ่มอาจทำให้เรามีความสุข แต่เมื่อนานวันเข้าความรักแบบนี้กลับทำให้เราทุกข์และส่งผลด้านลบมากมายต่อจิตใจ ถ้าหากไม่อยากต้องจิตตกเพราะความรักมาดูกันเลยว่า ความรักแบบไหนบ้างที่ไม่สร้างสรรค์และจะส่งผลเสียอย่างไรบ้าง



1 รักแบบทะนุถนอมมากเกินไป

ความรักที่ทะนุถนอมมากเกินไปมักจะส่งผลร้ายมากกว่าที่คิด โดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่ที่รักและประคบประหงมลูกมากเกินไปหรือจัดการทำทุกอย่างให้ลูก ความรักแบบนี้จะทำให้ลูกขาดทักษะในการช่วยเหลือตัวเองจนติดไปถึงวัยผู้ใหญ่ อาจกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีนิสัยเหมือนเด็กไม่รู้จักโตและเป็นคนที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์



2 รักและตามใจไปหมดทุกอย่าง

ไม่ว่าจะอยากได้อะไร ราคาแพงแค่ไหน หรือทำอะไรผิดก็มองเห็นเป็นเรื่องตลกหรือไม่ใช่เรื่องใหญ่ รวมถึงคุณพ่อคุณแม่ที่คอยตามใจลูกซะทุกอย่าง การตามใจที่มากเกินพอดีจะทำให้เด็กติดนิสัยหลงตัวเอง มองว่าตัวเองเหนือกว่าคนอื่นและอาจติดนิสัยแบบนี้ไปจนโตเลยก็ได้



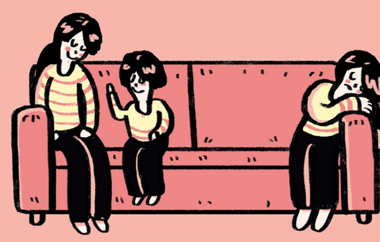
3 รักคนอื่นแต่ไม่รักตัวเอง

คนที่ลืมรักตัวเองนั้นมีมากมาย สาเหตุหลักๆ เป็นเพราะรักคนอื่นมากไปจนลืมคิดถึงตัวเอง ลืมถามความต้องการที่แท้จริงของตัวเองหรือยอมทุกข์เพื่อให้อีกคนสุข การเสียสละแบบนี้อาจไม่ใช่เรื่องดี เพราะถ้าตัวเราไม่มีความสุขก็ไม่เรียกว่าความรักหรอกนะ



5 รักแล้วต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง

การเปลี่ยนแปลงในเรื่องดีๆ เช่น เลิกบุหรี่ ลุกขึ้นมาออกกำลังกายด้วยกันถือเป็นสิ่งที่ดี แต่การเปลี่ยนแปลงตัวเองจนไม่เหลือตัวตนที่แท้จริง อย่างอดอาหารเพื่อให้มีรูปร่างตามที่เขาชอบจนรู้สึกฝืนใจ ไม่มีความสุข แต่ก็ยอมทำตามเพื่อให้ตัวเองเป็นแบบที่เขาต้องการ ความรักแบบนี้อาจไม่ยั่งยืนเพราะถ้าคนเรารักกันจริงจะไม่ฝืนให้อีกคนเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ทำแล้วรู้สึกไม่มีความสุขแน่นอน



ที่มา : www.thaihealth.or.th , www.learninghubthailand.com

นพชนก / มะปูด



3 รักคนอื่นแต่ไม่รักตัวเอง

คนที่ลืมรักตัวเองนั้นมีมากมาย สาเหตุหลักๆ เป็นเพราะรักคนอื่นมากไปจนลืมคิดถึงตัวเอง ลืมถามความต้องการที่แท้จริงของตัวเองหรือยอมทุกข์เพื่อให้อีกคนสุข การเสียสละแบบนี้อาจไม่ใช่เรื่องดี เพราะถ้าตัวเราไม่มีความสุขก็ไม่เรียกว่าความรักหรอกนะ



4 รักมาก จนช่วยเหลือแบบผิดๆ

อย่างเช่น รักเพื่อนมากจนให้ลอกข้อสอบหรือเวลาเพื่อนทำผิดก็ไม่เตือนให้รู้ แต่กลับเห็นดีเห็นงามไปด้วย การช่วยเหลือแบบผิดๆ เพราะรักแบบนี้ไม่ใช่สิ่งที่ดี ถ้าเราหวังดี รักและเป็นห่วงจริงๆ ควรเตือนหรือสอนให้รู้ไม่ใช่ปล่อยให้ทำไม่ดีอยู่ซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนติดเป็นนิสัย



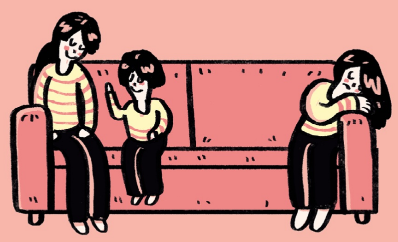
5 รักแล้ว ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง

การเปลี่ยนแปลงในเรื่องดีๆ เช่น เลิกบุหรี่ ลุกขึ้นมาออกกำลังกายด้วยกัน ถือเป็นสิ่งที่ดี แต่การเปลี่ยนแปลงตัวเองจนไม่เหลือตัวตนที่แท้จริง อย่างอดอาหารเพื่อให้มีรูปร่างตามที่เขาชอบจนรู้สึกฝืนใจ ไม่มีความสุข แต่ก็ยอมทำตามเพื่อให้ตัวเองเป็นแบบที่เขาต้องการ ความรักแบบนี้อาจไม่ยั่งยืนเพราะถ้าคนเรารักกันจริงจะไม่ฝืนให้อีกคนเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ทำแล้วรู้สึกไม่มีความสุขแน่นอน



6 รักคือการเป็นเจ้าของกันและกัน

เธอเป็นคนรักของฉันแล้ว ห้ามคุยกับคนนั้น ห้ามใกล้ชิดกับคนนี้ ตอนเช้าต้องมาส่ง ตกเย็นต้องมารอรับ ห้ามขัดใจ หากใครกำลังมีความรักแบบนี้ให้ถามตัวเองดูว่า มีความสุขมากน้อยแค่ไหน และมีความสุขกันทั้งคู่ไหม เพราะการแสดงความเป็นเจ้าของนั้นควรทำแต่พอดี ควรมีอิสระต่อกันบ้างเพื่อให้มีพื้นที่ส่วนตัวของกันและกัน ซึ่งจะทำให้ความรักของคุณยั่งยืน



7 รักลูกไม่เท่ากัน

เช่น โอ๋ลูกคนเล็กมากกว่าลูกคนโต รักลูกชายมากกว่าลูกสาว รักลูกที่เรียนเก่งกว่า ฯลฯ พฤติกรรมการแสดงออกในความรักที่ลำเอียงของพ่อแม่จะส่งผลร้ายต่อลูกเป็นอย่างมาก โดยลูกคนที่ไม่ได้รับความรักจากพ่อแม่เท่าเทียมกับพี่น้องคนอื่น เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่อาจกลายเป็นคนมีนิสัยขี้อิจฉา ขี้หึง ชอบแข่งขันเอาชนะคนอื่นจนตัวเองไม่มีความสุขกับชีวิต

ที่มา : www.thaihealth.or.th , www.learninghubthailand.com

เรื่อง • BigOng | ภาพประกอบ • มะปูด

ที่ปรึกษา
พญ.สุรีรัตน์ วัชรสุวรรณเสรี อายุรแพทย์ทั่วไป
โรงพยาบาลศรีนครินทร์



โรครองช้ำ รีบรักษา อย่าปล่อยไว้นาน

โรครองช้ำหรือโรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบเป็นโรคที่พบได้บ่อย โดยจะมีอาการปวดส้นเท้าที่บางคนหรือหลายๆ คนอาจคิดว่าเป็นการปวดเมื่อยธรรมดา หรือเป็นอาการบาดเจ็บชั่วคราวของกล้ามเนื้อ ทั้งที่จริงอาจเป็นสัญญาณของโรครองช้ำที่ต้องได้รับการรักษาโดยเร็ว



ที่มา : www.mayoclinic.org

อาการของโรครองช้ำ

โรครองช้ำจะมีอาการปวดและกดเจ็บบริเวณส้นเท้า ระยะแรกอาจเกิดหลังการออกกำลังกาย เดิน หรือยืนนานๆ แต่เมื่ออาการมากขึ้นผู้ป่วยจะรู้สึกปวดส้นเท้าอยู่ตลอดเวลา อาการจะชัดเจนเมื่อลุกขึ้นเดิน 2-3 ก้าวแรกหลังจากตื่นนอนในตอนเช้า หรือหลังจากนั่งพักขาเป็นเวลานาน โดยจะรู้สึกเจ็บบริเวณส้นเท้า เนื่องจากเกิดการกระชากของเอ็นฝ่าเท้าที่อักเสบอย่างทันทีทันใด แต่เมื่อเดินไประยะหนึ่ง เอ็นฝ่าเท้าจะค่อยๆ ยืดหยุ่นขึ้น อาการเจ็บส้นเท้าจึงค่อยๆ ทุเลาลง

ที่มา : www.srinagarind.md.kku.ac.th, www.med.mahidol.ac.th, www.bangkokhospital.com, www.uniserv.buu.ac.th, www.mayoclinic.org, www.kd.co.th, www.si.mahidol.ac.th, http://www.bonetalks.com/footfasciitis/

ผู้ที่เสี่ยงโรครองช้ำ



ผู้หญิงเป็นมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากไขมันส้นเท้าจะบางกว่า เอ็นและกล้ามเนื้อของน่องและฝ่าเท้าไม่แข็งแรงเท่า



นักวิ่ง เนื่องจากเป็นกีฬาที่ใช้เท้าและส้นเท้าเป็นเวลานาน



คนที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ยืนนาน หรือ เดินนาน เป็นต้น

รักษาโรครองช้ำ

การรักษาโรครองช้ำสามารถเริ่มดูแลจากตนเองและควรพบแพทย์เพื่อทำการรักษาถ้ามีอาการรุนแรง

1. รักษาด้วยตัวเอง



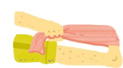
เลือกรองเท้าที่เหมาะสม มีเจลรับแรงกระแทกบริเวณส้นเท้าเป็นพิเศษ หรือเจาะรูที่พื้นรองเท้าให้เป็นวงกลม เพื่อไม่ให้เกิดแรงกดทับบริเวณที่อักเสบ



บริหารโดยยืดพังผืดฝ่าเท้าสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น ช่วยลดแรงกระชากบริเวณจุดเกาะที่กระดูกส้นเท้า ส่วนในรายที่พังผืดตึงมากๆ ให้แช่เท้าในน้ำอุ่นก่อนทำการยืดประมาณ 15-20 นาที เพื่อให้พังผืดอ่อนตัว และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ช่วยลดอาการเจ็บขณะบริหาร



ลดน้ำหนัก หากน้ำหนักตัวยังคงมากอยู่ ควรเปลี่ยนไปออกกำลังชนิดอื่น ที่ไม่มีการกระแทกบริเวณส้นเท้าก่อน เช่น การว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน



การทำกายภาพบำบัด ได้แก่ การฝึกยืดเอ็นร้อยหวาย ซึ่งมีการศึกษาพบว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ

2. การรักษาโดยแพทย์



ปัจจุบันสามารถรักษาโดยทำการฉีดสเตียรอยด์เฉพาะที่เพื่อลดอาการอักเสบ การรักษาด้วยคลื่นกระแทก (Extracorporeal Shock Wave Therapy) บริเวณที่เจ็บปวดโดยตรงเพื่อกระตุ้นให้เกิดการรักษา ส่วนมากใช้ในกรณีที่มีอาการเจ็บปวดเรื้อรังที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาชนิดอื่น และสุดท้ายคือ การผ่าตัด ซึ่งพบได้น้อย จะใช้วิธีนี้ต่อเมื่อผู้ป่วยได้รับการรักษาด้วยวิธีอื่นๆแล้ว แต่ยังไม่หาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการและการวินิจฉัยของแพทย์

อุปกรณ์ช่วยรักษาโรครองช้ำ



Night Splints เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยให้เท้าของผู้ป่วยอยู่
ในเวลานอน ช่วยรักษาเส้นเอ็นให้หายเร็วขึ้น เมื่อผู้ป่วย
จะช่วยลดความเจ็บปวดของส้นเท้าลง

รักษาโรครองช้ำ

การรักษาโรครองช้ำสามารถเริ่มดูแลจากตนเองและควรพบแพทย์เพื่อทำการรักษาถ้ามีอาการรุนแรง

1. รักษาด้วยตัวเอง



เลือกรองเท้าที่เหมาะสม มีเจลรับแรงกระแทกบริเวณส้นเท้าเป็นพิเศษ หรือเจาะรูที่พื้นรองเท้าให้เป็นวงกลม เพื่อไม่ให้เกิดแรงกดทับบริเวณที่อักเสบ



บริหารโดยยืดพังผืดฝ่าเท้าสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น ช่วยลดแรงกระชากบริเวณจุดเกาะที่กระดูกส้นเท้า ส่วนในรายที่พังผืดตึงมากๆ ให้แช่เท้าในน้ำอุ่นก่อนทำการยืดประมาณ 15-20 นาที เพื่อให้พังผืดอ่อนตัว และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ช่วยลดอาการเจ็บขณะบริหาร



ลดน้ำหนัก หากน้ำหนักตัวยังคงมากอยู่ ควรเปลี่ยนไปออกกำลังชนิดอื่น ที่ไม่มีการกระแทกบริเวณส้นเท้าก่อน เช่น การว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน



การทำกายภาพบำบัด ได้แก่ การฝึกยืดเอ็นร้อยหวาย ซึ่งมีการศึกษาพบว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ

2. การรักษาโดยแพทย์



ปัจจุบันสามารถรักษาโดยทำการฉีดสเตียรอยด์เฉพาะที่เพื่อลดอาการอักเสบ การรักษาด้วยคลื่นกระแทก (Extracorporeal Shock Wave Therapy) บริเวณที่เจ็บปวดโดยตรงเพื่อกระตุ้นให้เกิดการรักษา ส่วนมากใช้ในกรณีที่มีอาการเจ็บปวดเรื้อรังที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาชนิดอื่น และสุดท้ายคือ การผ่าตัด ซึ่งพบได้น้อย จะใช้วิธีนี้ต่อเมื่อผู้ป่วยได้รับการรักษาด้วยวิธีอื่นๆแล้ว แต่ยังไม่หาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการและการวินิจฉัยของแพทย์

ปัจจัยเสี่ยงโรครองช้ำ

การรับน้ำหนักเป็นเวลานาน : การใช้งานที่มากเกินไปจนร่างกายทนไม่ไหว เช่น การฝึกวิ่งที่หักโหมจนเกินไป หรือการวิ่งในระยะทางที่ไกลเกินไป

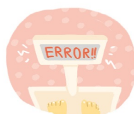




ทำกิจกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม : การวิ่งบนพื้นแข็ง / การเพิ่มระยะทางการเดิน/วิ่ง มากขึ้นจากเดิม

สวมใส่รองเท้าไม่เหมาะสม : เช่น รองเท้าที่ไม่มีพื้นบุรองส้นเท้า หรือบางเกินไป





น้ำหนักตัวมากเกินไป : ในคนอ้วนมีโอกาสเกิดโรคนี้ได้มากกว่า เนื่องจากแรงกระแทกจะมีการแปรผันตามน้ำหนักตัวที่ลงไปบนส้นเท้า

ปัจจัยทางโครงสร้างร่างกาย : เช่น อุ้งเท้าโก่งมากเกินไป เท้าแบนเกินไป หรือ เส้นเอ็นยึดบริเวณน่องทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อเท้าได้ตามปกติ





โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์หรือข้อสันหลังอักเสบ : อาจทำให้มีโอกาสเกิดการอักเสบที่เส้นเอ็นในจุดใดจุดหนึ่งที่เชื่อมต่อกับกระดูก ทำให้มีโอกาสเกิดพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบได้

เอ็นร้อยหวายยึด : ทำให้ส้นเท้าไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ



อุปกรณ์ช่วยรักษาโรครองช้ำ



Night Splints เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยให้เท้าของผู้ป่วยอยู่ในตำแหน่งปกติในเวลานอน ช่วยรักษาเส้นเอ็นให้หายเร็วขึ้น เมื่อผู้ป่วยตื่นขึ้นในตอนเช้าจะช่วยลดความเจ็บปวดของส้นเท้าลง



Shoe Inserts การใช้แผ่นรองเท้าที่ดีนั้นจะช่วยลดแรงกระแทกที่ฝ่าเท้ากระทำกับพื้นรองเท้า

เรื่อง • Riya | ภาพประกอบ • มะปูด

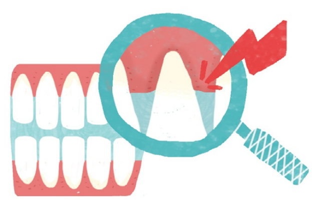


เหงือกร่น
เรื่องของเหงือกที่ไม่ควรมองข้าม

เคยไหมเวลาที่ดื่มหรือกินอะไรที่เย็นจัด ร้อนจัด แล้วเกิดอาการจี๊ดจนไม่อยากกินอะไรต่อ อาจเป็นสัญญาณเตือนของอาการเหงือกร่นที่ไม่ควรมองข้าม เพราะถ้าปล่อยทิ้งไว้อาจเกิดปัญหาภายในช่องปากในระยะยาวได้

เหงือกร่น ไม่ร่นแค่ที่ฟัน

เหงือกร่นที่สังเกตได้ด้วยตาเปล่าคือ การที่เนื้อเยื่อบริเวณเหงือกร่นลงไปหารากฟัน ทำให้เห็นซี่ฟันมากขึ้น แต่อาการที่เกิดขึ้นและมากกว่าที่ตาเห็นได้คือ อาการของเหงือกที่อ่อนแอจนร่นลงเข้าไปหารากฟัน จนอาจทำให้เห็นรากฟันได้ และอาจทำให้เกิดการสะสมเชื้อแบคทีเรียและคราบหินปูนในระยะยาว



ต้นเหตุเหงือกร่น

เหงือกร่นเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็น

- **แปรงฟันในแนวนอน** ซึ่งเป็นการแปรงฟันที่ผิดวิธี โดยเหงือกร่นจากการแปรงฟันผิดวิธีนี้จะเกิดขึ้นกับเขี้ยว และฟันกรามน้อย
- **ขนแปรงแข็ง** การเลือกใช้ขนแปรงที่แข็งเกินไป ไม่อ่อนนุ่มไปตามซี่ฟัน ทำให้เหงือกเสียหายและร่นลงไปได้
- **การบาดเจ็บต่างๆ** ที่เกิดกับเหงือกโดยตรงหรือเกิดขึ้นในช่องปาก จนเป็นสาเหตุให้เนื้อเยื่อเหงือกตายนำไปสู่การร่นของเหงือก
- **โรคปริทันต์อักเสบ** เป็นโรคที่เกิดจากการอักเสบของเหงือก จนทำให้กระดูกรอบๆ ฟันเสื่อมสลายลง ทำให้เหงือกร่นลงมาได้
- **การสูบบุหรี่** สารพิษในบุหรี่ทำให้เกิดคราบพลัคสะสมติดแน่นในปากจนยากที่จะทำความสะอาดกลายเป็นหินปูนสะสม ทำให้เกิดเหงือกร่นได้
- **นอนกัดฟัน** ทำให้เกิดแรงกดลงไปที่ฟัน ส่งผลต่อเหงือก ทำให้เหงือกร่นลงได้

รักษาตามสาเหตุ

การรักษาเหงือกร่นเป็นการรักษาตามสาเหตุที่เกิดขึ้น ควบคู่ไปกับการรักษาตามอาการ แต่เหงือกที่ร่นลงไปแล้ว ไม่สามารถกลับมาดังเดิมได้ ทำได้เพียงรักษาเหงือกไม่ให้เสียหายมากไปกว่าเดิม ในส่วนของเหงือกที่เสียหายไปแล้วจะต้องรักษาด้วยการผ่าตัดทั้งการซ่อมแซมกระดูกและการปลูกถ่ายเนื้อเยื่อ



ที่มา : www.pobpad.com/เหงือกร่น
www.honestdocs.co/gingival-recession-causes-and-prevention
www.bangrakjudfun.com/web/f_brush_gum.htm



ป็นสัญญาณเตือน
ยาวได้



ต้นเหตุเหงือกร่น

เหงือกร่นเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็น



- **แปรงฟันในแนวนอน** ซึ่งเป็นการแปรงฟันที่ผิดวิธี โดยเหงือกร่นจากการแปรงฟันผิดวิธีนี้จะเกิดขึ้นกับเขี้ยว และฟันกรามน้อย



- **ขนแปรงแข็ง** การเลือกใช้ขนแปรงที่แข็งเกินไป ไม่อ่อนนุ่มไปตามซี่ฟัน ทำให้เหงือกเสียหายและร่นลงไปได้



- **การบาดเจ็บต่างๆ** ที่เกิดกับเหงือกโดยตรงหรือเกิดขึ้นในช่องปาก จนเป็นสาเหตุให้เนื้อเยื่อเหงือกตายนำไปสู่การร่นของเหงือก



- **โรคปริทันต์อักเสบ** เป็นโรคที่เกิดจากการอักเสบของเหงือก จนทำให้กระดูกรอบๆ ฟันเสื่อมสลายลง ทำให้เหงือกร่นลงมาได้



- **การสูบบุหรี่** สารพิษในบุหรี่ทำให้เกิดคราบพลัคสะสมติดแน่นในปากจนยากที่จะทำความสะอาดกลายเป็นหินปูนสะสม ทำให้เกิดเหงือกร่นได้



- **นอนกัดฟัน** ทำให้เกิดแรงกดลงไปที่ฟัน ส่งผลต่อเหงือก ทำให้เหงือกร่นลงได้

รักษาตามสาเหตุ

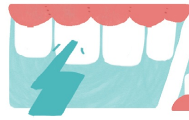
การรักษาเหงือกร่นเป็นการรักษาตามสาเหตุที่เกิดขึ้น ควบคู่ไปกับการรักษาตามอาการ แต่เหงือกที่ร่นลงไปแล้ว ไม่สามารถกลับมาดังเดิมได้ ทำได้เพียงรักษาเหงือกไม่ให้เสียหายมากไปกว่าเดิม ในส่วนของเหงือกที่เสียหายไปแล้วจะต้องรักษาด้วยการผ่าตัดทั้งการซ่อมแซมกระดูกและการปลูกถ่ายเนื้อเยื่อ



ที่มา : www.pobpad.com/เหงือกร่น
www.honestdocs.co/gingival-recession-causes-and-prevention
www.bangrakjudfun.com/web/f_brush_gum.htm

อาการเหงือกร่น

นอกจากการร่นของเหงือก ยังมีอาการเหงือกร่นอื่นๆ ได้แก่



การเสียวฟัน



มีเลือดออกขณะทำความสะอาด ไม่ว่าจะแปรงฟัน ขัดฟัน หรือแคะฟัน



เหงือกบวมแดง เจ็บเหงือก และเจ็บมากขึ้นขณะเคี้ยวอาหาร



ฟันโยก



นอกจากนี้ยังทำให้ลมหายใจและช่องปากมีกลิ่นเหม็น เนื่องจากแบคทีเรียเข้าไปสะสมตามร่องเหงือกจนเกิดเป็นกลิ่นปากได้ หากปล่อยไว้ไม่ทำการรักษาอาจทำให้ฟันหลุดได้

ป้องกันเหงือกร่น



การป้องกันเหงือกร่นทำได้ง่ายๆ ด้วยการหาหมอฟันทุก 6 เดือน ไม่สูบบุหรี่ แปรงฟันให้ถูกวิธี ใช้ไหมขัดฟันแทนการใช้ไม้จิ้มฟัน และนวดเหงือก ด้วยการใช้นิ้วกดนวดเบาๆ หรือใช้ขนแปรงสีฟันสัมผัสเหงือกเบาๆ เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยลดอาการบวม และทำให้เหงือกแข็งแรงขึ้นได้

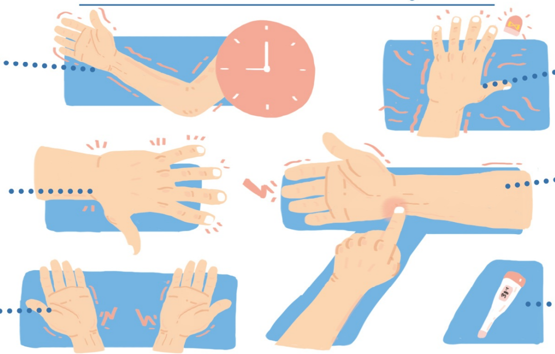
เรื่อง • BigOng | ภาพประกอบ • มะปูด

ที่ปรึกษา
นพ.สมัชญ์ ตั้งชูสกุล ศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์
กองออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลภูมิพล

รู้เท่าทันข้ออักเสบรูมาตอยด์

โรคข้ออักเสบเรื้อรังที่พบได้บ่อยและเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ที่ก่อให้เกิดความพิการและข้อผิดรูป นั่นคือ โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid Arthritis: RA) เป็นโรคภูมิคุ้มกันทำลายตัวเองชนิดหนึ่งที่ยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด มีการอักเสบของร่างกายร่วมกับการอักเสบเรื้อรังของเยื่อหุ้มข้อ ส่วนหนึ่งพบในคนที่มีปัจจัยทางพันธุกรรม การถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าต่างๆ เช่น ติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โดนสารพิษ สารเคมี ซึ่งส่งผลต่ออวัยวะอื่นๆ เช่น ผิวหนัง ดวงตา ปอด หัวใจ ไต หลอดเลือด และอาจทำลายกระดูกอ่อน กระดูก และเนื้อเยื่อรอบข้อถ้าไม่รีบรักษา

Checklist อาการเบื้องต้นข้ออักเสบรูมาตอยด์



ข้อที่อักเสบบ่อย ได้แก่ ข้อมือ ข้อโคนนิ้วมือ ข้อนิ้วมือส่วนต้น ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อระหว่างกระดูกหลังเท้า และข้อโคนนิ้วเท้า

ที่มา :http://www.si.mahidol.ac.th , www.thairheumatology.org www.med.mahidol.ac.th

ความรุนแรงของโรค

หากเป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์เรื้อรัง จะส่งผลให้

- ข้อต่อนิ้วส่วนต้นงอ ข้อต่อนิ้วส่วนปลายแอ่นผิดรูป
- ข้อต่อนิ้วส่วนปลายตก ข้อต่อนิ้วส่วนต้นแอนกว่าปกติ
- มืองุ้ม
- นิ้วเท้าจิก
- ปุ่มรูมาตอยด์



ผู้ที่มีความเสี่ยง



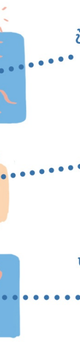
- ผู้หญิงเป็นมากกว่าผู้ชาย 3 เท่า
- โรคนี้จะพบได้ตั้งแต่อายุ 25-60 ปี
- ผู้ที่คนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรครูมาตอยด์
- ผู้ที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงและความรุนแรงในการเกิดโรค โดยเฉพาะผู้ที่มีความบกพร่องทางพันธุกรรมร่วมด้วย
- ปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น การได้รับสารบางอย่าง เช่น ใยหินและซิลิกา
- ผู้ที่อ้วนหรือผู้ที่มีน้ำหนักเกิน จะมีความเสี่ยงค่อนข้างสูง

ข้ออักเสบรูมาตอยด์ไม่มีวิธีป้องกันที่แน่ชัด ดังนั้นควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและหลีกเลี่ยงการใช้ข้อมากเกินไป ที่สำคัญหากสงสัยว่ามีความเสี่ยงที่จะเกิดโรค ควรพบแพทย์เพื่อตรวจเช็กโดยละเอียด

ที่ปรึกษา
ชัญ ตั้งชูสกุล ศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์
กองออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลภูมิพล

ก์

อักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid
บการอักเสบเรื้อรังของเยื่อหุ้มข้อ
สารเคมี ซึ่งส่งผลต่ออวัยวะอื่นๆ
รักษา



ol.ac.th , www.thairheumatology.org



ปี
นโรครูมาตอยด์
มรุนแรงในการเกิดโรค
างพันธุกรรมร่วมด้วย
บสารบางอย่าง

ะมีความเสี่ยงค่อนข้างสูง

ที่สำคัญหากสงสัยว่ามีความเสี่ยง



การพัฒนาเมืองเศรษฐกิจความรู้ เป็นแนวคิดที่ประเทศชั้นนำของโลกรับมาใช้ในรูปของนโยบายประเทศ อาทิ เมืองเฮลซิงกิ ประเทศฟินแลนด์ ชุมชนแห่งความรู้วัน-นอร์ท ประเทศสิงคโปร์ และเมืองเกียวโต ประเทศญี่ปุ่น

ประเทศไทยเองในช่วงที่ผ่านมา OKMD ได้เข้าไปมีบทบาทจัดทำต้นแบบเมืองเศรษฐกิจความรู้จังหวัดลำปาง เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาเมืองเศรษฐกิจความรู้ของประเทศ เพราะการขับเคลื่อนประเทศให้เดินไปในทิศทางของการสร้างนวัตกรรม สิ่งหนึ่งซึ่งเป็นรากฐานสำคัญก็คือการพัฒนาองค์ความรู้ให้สอดคล้องกับยุคศตวรรษที่ 21 ตามนโยบาย Thailand 4.0 โดยมีลำปาง 4.0 เป็นต้นแบบ

ลำปาง HUB ความฮู้

ลำปางเป็นเส้นทาง "HUB ความฮู้" ที่มีเรื่องราวน่าสนใจมากมาย ไม่ว่าจะเป็นแง่มุมเชิงประวัติศาสตร์ เกษตรกรรม ศิลปวัฒนธรรม เศรษฐกิจ สังคม รวมถึงธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และพลังงาน รวมแล้วเกือบ 40 แหล่งเรียนรู้ แต่ในขั้นต้นของการจัดทำต้นแบบเมืองเศรษฐกิจความรู้จังหวัดลำปาง OKMD เน้นการนำเสนอเรื่องราวของรถม้าลำปางและเซรามิกลำปาง หรือ ชามตราไก่ อันเป็นอัตลักษณ์ของลำปางเป็นหลัก โดยมีการจัดทำแผนที่องค์ประกอบที่ทำให้เกิดรถม้าและเซรามิก ไม่ว่าจะเป็นแหล่งวัตถุดิบ แหล่งผลิต หรือแหล่งจัดจำหน่าย โดยนำเทคโนโลยี Augmented Reality หรือ AR มาใช้เป็นเครื่องมือนำเสนอองค์ความรู้

AR @ลำปาง

การพัฒนาเมืองเศรษฐกิจความรู้เพื่อนำไปสู่ลำปาง 4.0 จำเป็นต้องนำนวัตกรรมมาเป็นเครื่องมือ โดย OKMD ประเมินแล้วว่า AR น่าจะนวัตกรรมที่เหมาะสมสำหรับการจัดการ HUB ความฮู้มากที่สุดในปัจจุบัน เนื่องจากเป็นเทคโนโลยีที่ผสมผสานโลกความเป็นจริง (Real World) กับโลกเสมือน (Virtual World) เข้าด้วยกัน มีความสนุกสนาน น่าสนใจ และใช้งานง่ายผ่านสมาร์ตโฟน จึงเป็นเทคโนโลยีล่าสุดซึ่งกำลังเป็นที่นิยมในหลากหลายวงการ ตัวอย่างเช่น เกม Pokémon GO! ที่หลายคนรู้จักกันดี

ฉันคือ APP AR บนสมาร์ตโฟนลองเลย!!

- Google Translate
- WallaMe
- Amikasa

HUB ความฮู้ Digital

โดยทั่วไปแพลตฟอร์มของ AR สามารถแบ่งได้เป็น 2 อย่าง คือ Image-Based หรือการสร้างภาพ 3 มิติ และ Location-Based หรือการเชื่อมโยงกับ GPS ในการระบุตำแหน่ง ชาวลำปางหรือผู้ที่ต้องการสร้างแอปพลิเคชัน AR ของตนเองเพื่อเชื่อมโยงองค์ความรู้ในท้องถิ่นเข้าด้วยกัน สามารถดาวน์โหลดเครื่องมือสร้าง AR ที่มีอยู่มากมายในปัจจุบันมาใช้งานได้โดยสะดวก

ยกตัวอย่างเช่น หากเราอยู่ที่บ้านวอแก้ว แหล่งหญ้าแพงโกล่าซึ่งเป็นอาหารม้าชั้นดี อาจใช้แอปพลิเคชัน AR เพื่อดูว่าจะนำหญ้าแพงโกล่าไปส่งที่ฟาร์มม้าสันลมจอยได้อย่างไร หรือหากนักท่องเที่ยวอยู่ที่แหล่งดินขาวแจ้ห่มก็สามารถใช้แอปพลิเคชัน AR ส่องดูข้อมูลแหล่งดินเหนียวแม่ทะแล้ว รวมถึงดูเส้นทางการนำวัตถุดิบทั้งสองอย่างไปผลิตเป็นชามตราไก่ หรือเครื่องปั้นดินเผาและเซรามิกชนิดต่างๆ โดยไม่ต้องเดินทางไปเอง

การนำ AR มาใช้กับเส้นทาง HUB ความฮู้ของลำปางจึงช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่นักท่องเที่ยวที่ไม่มีเวลาเดินทางไปได้ครบทุกจุดบนเส้นทาง HUB ความฮู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวเมืองลำปางทุกคนให้เข้าถึงแหล่งความรู้ในจังหวัดได้สะดวก

ลองสร้าง AR ด้วยโปรแกรมเหล่านี้!

- Adobe Flash Builder
- Adobe Flash CS
- Aurasma
- Google Sketchup
- Metaio Creator
- PixLive Maker
- Unity 3D
- Vuforia



เมื่อต้องท
ในเมืองเศรษฐ

เมื่อสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง จากสังคมเกษตรกรรม สู่สังคม
เศรษฐกิจฐานความรู้ ถ้าขาดการเตรียมตัวที่ดีการใช้ชีวิตคงจะยากล
จังหวัดลำปางเป็นพื้นที่ที่มีศักยภาพในการพัฒนาเป็นเมืองเศร
กระบวนการจัดการความรู้ (Knowledge Management Process) โ
กระบวนการเรียนรู้เรื่องอาชีพได้อย่างเหมาะสม โดยมุ่งหวังให้เกิดผ
เบ็ดเสร็จที่เข้าใจและเข้าถึงได้ง่าย กระบวนการเผยแพร่และถ่ายทอ
ทำมาหากินที่เหมาะสมกับต้นทุนของท้องถิ่น ซึ่งทั้ง 3 องค์ประกอบจำ
ในการจัดการองค์ความรู้เป็นผู้ขับเคลื่อนและสร้างความเปลี่ยนแปล
ให้คงอยู่และสร้างรายได้ให้กับลูกหลานต่อไป

OKMD เริ่มพัฒนาแหล่งเรียนรู้เพื่อการทำมาหากินในจังหวัดลำป
พัฒนาพื้นที่ส่วนหนึ่งในห้องสมุดประชาชนจังหวัดลำปางให้เป็น "มุ

1 พัฒนาบุคลากรให้เป็น "นักจัดการความรู้" ที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์





3 นำภูมิปัญญาดังกล่าวมาจัดเป็น "กล่องความรู้กินได้" ซึ่งรวบรวมเครื่องมือในการทำมาหากินสำหรับอาชีพต่างๆ รวม 8 อาชีพ คือ คนขับรถม้า รถม้าจำลอง การปลูกหญ้าแพงโกลาอินทรีย์ การปลูกสับปะรดลดต้นทุน การเพาะต้นอ่อนพืชออร์แกนิก ข้าวแต๋นน้ำแตงโม การทำกระดาษสา และเครื่องปั้นดินเผาบ้านม่อนเขาแก้ว

นอกจากนั้นยังมีการเชื่อมโยงองค์ความรู้ท้องถิ่นเข้ากับกระบวน
ของตลาด โดยพัฒนาต้นแบบสินค้าท้องถิ่น 2 ชนิด ได้แก่ พัฒนาบ
เพื่อสร้างภาพลักษณ์ (Image) และการรับรู้ (Awareness) ใหม่ให้
ใหม่ทางการตลาดให้กับสินค้าพื้นเมือง



เมื่อต้องทำมาหากิน ในเมืองเศรษฐกิจฐานความรู้



เมื่อสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง จากสังคมเกษตรกรรม สู่สังคมอุตสาหกรรม จนมาถึงสังคมข้อมูลข่าวสาร และปัจจุบันเข้าสู่ยุคเศรษฐกิจฐานความรู้ ถ้าขาดการเตรียมตัวที่ดีการใช้ชีวิตคงจะยากลำบากกว่าเดิมไม่น้อย

จังหวัดลำปางเป็นพื้นที่ที่มีศักยภาพในการพัฒนาเป็นเมืองเศรษฐกิจฐานความรู้ เนื่องจากมีความพร้อมของต้นทุนท้องถิ่น หากมีกระบวนการจัดการความรู้ (Knowledge Management Process) โดยการบูรณาการองค์ความรู้ที่จำเป็นและสร้างสิ่งแวดล้อมสำหรับกระบวนการเรียนรู้เรื่องอาชีพได้อย่างเหมาะสม โดยมุ่งหวังให้เกิดผลลัพธ์สำคัญ 3 ประการ คือ องค์ความรู้เพื่อการประกอบอาชีพแบบเบ็ดเสร็จที่เข้าใจและเข้าถึงได้ง่าย กระบวนการเผยแพร่และถ่ายทอดความรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อต่อการค้นคว้าและจุดประกายการทำมาหากินที่เหมาะสมกับต้นทุนของท้องถิ่น ซึ่งทั้ง 3 องค์ประกอบจำเป็นต้องเชื่อมโยงและต่อเนื่อง โดยอาศัยบุคลากรที่มีความสามารถในการจัดการองค์ความรู้เป็นผู้ขับเคลื่อนและสร้างความเปลี่ยนแปลงในพื้นที่ เพื่อสืบทอดภูมิปัญญาและความชำนาญของคนรุ่นก่อนให้คงอยู่และสร้างรายได้ให้กับลูกหลานต่อไป

OKMD เริ่มพัฒนาแหล่งเรียนรู้เพื่อการทำมาหากินในจังหวัดลำปางเมื่อปี พ.ศ. 2559 โดยทำงานร่วมกับสำนักงาน กศน. จังหวัดลำปาง พัฒนาพื้นที่ส่วนหนึ่งในห้องสมุดประชาชนจังหวัดลำปางให้เป็น “มุมความรู้กินได้” โดยมีกระบวนการดังนี้

1 พัฒนาบุคลากรให้เป็น “นักจัดการความรู้” ที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์



2 คัดเลือกภูมิปัญญาและความชำนาญด้านใดด้านหนึ่งของจังหวัดลำปางมาพัฒนาเป็นอาชีพที่สอดคล้องกับต้นทุนและศักยภาพของลำปาง





3 นำภูมิปัญญาดังกล่าวมาจัดเป็น “กล่องความรู้กินได้” ซึ่งรวบรวมเครื่องมือในการทำมาหากินสำหรับอาชีพต่างๆ รวม 8 อาชีพ คือ คนขับรถม้า รถม้าจำลอง การปลูกหญ้าแพงโกลาอินทรีย์ การปลูกสับปะรดลดต้นทุน การเพาะต้นอ่อนพืชออร์แกนิก ข้าวแต๋นน้ำแตงโม การทำกระดาษสา และเครื่องปั้นดินเผาบ้านม่อนเขาแก้ว



4 นำ “กล่องความรู้กินได้” มาจัดแสดงไว้ในพื้นที่เรียนรู้ด้านอาชีพที่เรียกว่า “มุมความรู้กินได้” ซึ่งจัดแสดงสื่อความรู้เกี่ยวกับอาชีพในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เยาวชนและคนลำปางได้เข้าใจและเรียนรู้กระบวนการประกอบอาชีพต่างๆ จากสื่อความรู้เหล่านั้นด้วยตนเอง

นอกจากนั้นยังมีการเชื่อมโยงองค์ความรู้ท้องถิ่นเข้ากับกระบวนการประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับแนวโน้มโลกและความต้องการของตลาด โดยพัฒนาต้นแบบสินค้าท้องถิ่น 2 ชนิด ได้แก่ พัฒนาบรรจุภัณฑ์ข้าวแต๋นน้ำแตงโม และ พัฒนารูปแบบเครื่องปั้นดินเผาเพื่อสร้างภาพลักษณ์ (Image) และการรับรู้ (Awareness) ใหม่ให้แก่นักท่องเที่ยวและผู้บริโภค เพื่อขยายฐานลูกค้าและสร้างโอกาสใหม่ทางการตลาดให้กับสินค้าพื้นเมือง



SUSTAINABLE LOCAL BIOECONOMY IN THAILAND

STINGLESS BEE KEEPING

are a large group of bee species in which the body sizes are 2-3 times smaller than those of honey bee. In Thailand, stingless bees play an important role as pollinators of plants, increasing pollination success rate by 80-90%. Seed producer tried to use stingless bees as pollinators for greenhouse vegetable which produced satisfactory results. The labor cost is reduced. Stingless bee keepers earned additional income from colony rental of 7,000 – 10,000 baht per colony.

Stingless bee keeping for honey and propolis production is also pursued. Honey and propolis have rich content of nutrients; amino acid, vitamins and enzymes which are used as ingredients in cosmetic items.

The method of raising queen bee under semi-wild condition is developed and expanded to large-scale production. Moreover, hygienic standards are set for honey collection. Packaging is developed to maintain quality of honey and add value to the products.

Thailand exports more than 170,000 tons of honey and honey products such as royal jelly, bee pollen, worth more than 1,200 million baht annually. Bee keeping industry generate employment with more than 10,000 jobs.

BLUE BIOECONOMY: MANAGING MARINE RESOURCES IN A SUSTAINABLE AND INNOVATIVE MANNER LEADING TO BIOECONOMY DEVELOPMENT

The coastline of Thailand extends for 2,942 km., providing suitable base for small-scale fisheries and commercial aquaculture farming. However, overfishing has reduced the number of marine species which directly affect small-scale and coastal fisheries. Science, technology and innovation are means to conserve and restore marine biodiversity and ecosystem, as well as to develop innovative, value-added seafood and marine products to enhance their nutritional values.



STINGLESS BEE KEEPING

are a large group of bee species in which the body sizes are 2-3 times smaller than those of honey bee. In Thailand, stingless bees play an important role as pollinators of plants, increasing pollination success rate by 80-90%. Seed producer tried to use stingless bees as pollinators for greenhouse vegetable which produced satisfactory results. The labor cost is reduced. Stingless bee keepers earned additional income from colony rental of 7,000 – 10,000 baht per colony.

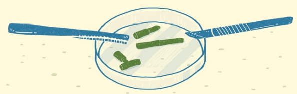
Stingless bee keeping for honey and propolis production is also pursued. Honey and propolis have rich content of nutrients; amino acid, vitamins and enzymes which are used as ingredients in cosmetic items.
The method of raising queen bee under semi-wild condition is developed and expanded to large-scale production. Moreover, hygienic standards are set for honey collection. Packaging is developed to maintain quality of honey and add value to the products.

Thailand exports more than 170,000 tons of honey and honey products such as royal jelly, bee pollen, worth more than 1,200 million baht annually. Bee keeping industry generate employment with more than 10,000 jobs.

PLANT TISSUE CULTURE TECHNOLOGY:
ECONOMIC OPPORTUNITY

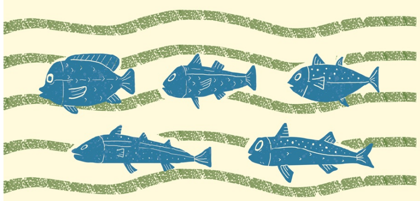
The advantages of plant tissue culture include: 1) to mass propagate plants within a short period 2) to produce disease-free plants 3) to 'true-breed' cultured plants. 4) to produce cultured plants which are consistent in size and can be harvested at the same time.





Plant tissue culture technology could present a business opportunity for exotic flowering plant propagation.
Siam Tulip, Curcuma sp. and Globba sp., from Thailand gains popularity in the global market due to their exotic shapes, coloration and long blooming period. BIOTEC, in collaboration with Prime Ornamental Co., Ltd., has developed disease-free rhizome of "Chiang Mai Pink", an economically important Curcuma cultivar, by using plant tissue culture technique. This technique mass propagate plants for commercial use in a relatively short period. Plant tissue culture is also used to propagate tropical pitcher plants which are popular ornamental plants high in demand from both domestic and international markets.

BLUE BIOECONOMY:
MANAGING MARINE RESOURCES IN A SUSTAINABLE AND INNOVATIVE MANNER LEADING TO BIOECONOMY DEVELOPMENT



The coastline of Thailand extends for 2,942 km., providing suitable base for small-scale fisheries and commercial aquaculture farming. However, overfishing has reduced the number of marine species which directly affect small-scale and coastal fisheries. Science, technology and innovation are means to conserve and restore marine biodiversity and ecosystem, as well as to develop innovative, value-added seafood and marine products to enhance their nutritional values.



COMMUNITY BLUE CRAB BANK:
INNOVATIVE SOLUTION FOR SEA AND AQUATIC RESTORATION

Thailand recognizes Bioeconomy as the means to achieve economic and social development of the country at both industrial and community levels.
At a center stage is Bioeconomy development at a community level since approximately half of the country's population predominantly live in the rural areas where the wages are lower than those living in urban areas by 50%. To overcome the so called "middle-income trap", it is relatively important to raise the minimum wages to boost the income within the rural areas.

Thailand is blessed with distinctive biodiversity which presents a major advantage to the country. The application of technology and innovation could reap the benefits of the use of biodiversity to generate income to the local economy. Natural resource and ecology management can be utilized as specialized tools for the development of ecotourism. However, it is relatively important that utilization of biodiversity and natural resources must go hand in hand with the conservation to achieve the concept of sustainable economy.

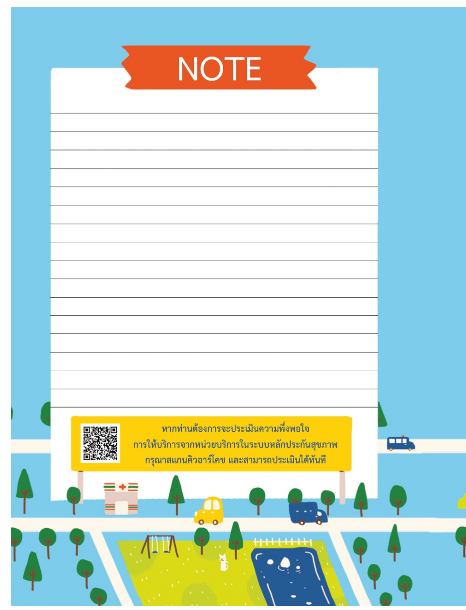
Motality rate of zoea released to the ocean is 1%, contributing to 2,500-10,000 crabs per 1 gravid female crab.

If there are 30 gravid female crabs in a crab bank/ month (or 360 crabs/ year), the bank is able to contribute 900,000-7,200,000 crabs to the ocean.

If the catch rate is 6 crabs/ 1 kg which worth 200 baht, the income from fishing increased by 30-240 million baht per year.


สปสช.
แผนที่หน่วยบริการ


กลุ่มกรุงเทพกลาง
สนามหลวง
วัดพระศรีรัตนศาสดาราม
เสาชิงช้า
อนุสาวรีย์ประชาธิปไตย
อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ
สวนสัตว์ดุสิต
เขตพญาไท
เขตดุสิต
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย
เขตราชเทวี
เขตพระนคร
เขตสัมพันธวงศ์


NOTE
หากท่านต้องการจะประเมินความพึงพอใจ
การให้บริการจากหน่วยบริการในระบบหลักประกันสุขภาพ
กรุณาสแกนคิวอาร์โคช และสามารถประเมินได้ทันที



NOTE

“ทุกคนที่อาศัยอยู่บนผืนแผ่นดินไทย
ได้รับความคุ้มครองหลักประกันสุขภาพ
อย่างถ้วนหน้าด้วยความมั่นใจ”

ช่องทางเช็คหน่วยบริการที่เปิด
สามารถเข้ารับบริการ

ค้นหาหน่วยบริการบัตรทอง
ในเขต กทม.




อาสาสมัคร
ส่งเสริมการอ่าน
ในชุมชนท้องถิ่น
ฐานพลัง สร้างศักยภาพพลเมืองตื่นรู้และพื้นที่สุขภาวะ
สสส


ปัจจัยร่วมสร้าง
วัฒนธรรมการอ่าน
0 - 18 เดือน
1 - 3 ปี
4 - 6 ปี


ปัจจัยความสำเร็จของการดำเนินการ
ให้เกิดพื้นที่ "ต้นแบบ"
ส่งเสริมวัฒนธรรมการอ่าน



ปัจจัยร่วมสร้าง
วัฒนธรรมการอ่าน

รอบครัว ทุกชุมชน สร้างแบบแผนวัฒนธรรม เลี้ยงลูกด้วยหนังสือ
งสือคุณภาพ เหมาะสมกับวัย ความสนใจ มีปริมาณมากพอและหลากหลาย

8 เดือน
สำหรับเด็ก
(Baby Book)

1 - 3 ปี
หนังสือสำหรับ
เด็กวัยเตาะแตะ
(Toddler Book)
เป็นหนังสือภาพที่มีเรื่องราวง่ายๆ นำเสนอความคิดรวบยอด แนะนำให้รู้จักเรื่องที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน เช่น สี รูปทรงของวัตถุ ของใช้ ฯลฯ

4 - 6 ปี
หนังสือสำหรับเด็ก
ก่อนวัยเรียน
(Preschool Books)
ส่วนใหญ่เป็นหนังสือนิทานภาพ (Picturestoy Books) มีโครงเรื่องง่ายๆ ไม่ซับซ้อน แนวคิดของเรื่อง (Concept) มีเพียงประเด็นเดียว เป็นแนวคิดที่เด็กสามารถเข้าใจได้ ตัวอักษรพิมพ์ขนาดใหญ่ เห็นชัดเจน เช่น ขนาด 22 pt และใช้อักษรแบบมาตรฐาน

นิสัยรักการอ่าน
ได้ตั้งแต่ปฐมวัย (0-6 ปี)
ะโครงสร้างของสมอง
งพัฒนาสูงสุดถึง 80%
มวางรากฐานการอ่าน
นเด็กปฐมวัย 0-6 ปี
มบทของพลเมืองไทย
ในอนาคต

เทคนิคการอ่านเพื่อ
สร้างความสุขแก่เด็กปฐมวัย

สร้างความคุ้นเคยกับภาพและเรื่องราว
ด้วยเทคนิคพื้นฐานที่จำเป็นดังนี้

1
เริ่มด้วย
อ่านชื่อเรื่อง
ชื่อผู้เขียน ผู้แปล(ถ้ามี) ผู้จัดทำภาพ ที่แสดงไว้บนปกหนังสือ เพื่อให้เด็กรู้ว่าหนังสือแต่ละเล่มมีชื่อเรียกที่ต่างกัน

2
อาจพูดคุยถึง
ภาพหน้าปก
เพื่อเกริ่นนำให้รู้จักตัวละคร หรือเนื้อหาคร่าวๆ ในเล่ม

3
การจับหนังสือ
ให้เป็นไปตามถนัด แต่ควรให้เด็กเห็นภาพที่ปรากฏทั้งหมดในแต่ละหน้า มือและนิ้วผู้อ่านไม่บดบังภาพ

4
การอ่าน
อ่านด้วยจังหวะพอดีๆ ไม่ช้าหรือเร็วเกินไปออกเสียงให้ชัดเจน น้ำเสียงเหมาะสมกับเนื้อเรื่อง การบรรยายควรอ่านแบบถ่ายทอดความรู้สึกตามเนื้อหาคำคล้องจอง ควรเพิ่มระดับเสียงสูงต่ำตามจังหวะจะโคนหนังสือ ที่มีบทสนทนาควรมีเสียงกลมกลืนกับตัวละครเช่น เสียงตกใจ เสียงคำถาม

งเสริมการอ่านในชุมชนท้องถิ่น

อาสาสมัครส่งเสริมการอ่านในชุมชนท้องถิ่น I 13



ยความสำเร็จของการดำเนินการ
ให้เกิดพื้นที่ "ต้นแบบ"
งเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

ผู้นำ / ผู้บริหารในพื้นที่และชุมชน
- มีความเข้มแข็ง
- มีวิสัยทัศน์และตระหนักถึงความสำคัญของการอ่าน

กำหนดนโยบายและเป้าหมายการดำเนินงานที่ชัดเจน

มีสื่อการเรียนรู้ สถานที่หรือพื้นที่การอ่าน การเรียนรู้ที่เพียงพอ และน่าสนใจ

รจัดกิจกรรมที่น่าดึงดูดใจ
เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่
มความร่วมมือทรัพยากรทุกภาคส่วน
กันจัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน สร้าง
นำ/ยุวทูตการอ่านในชุมชน

บุคลากรที่เกี่ยวข้อง
มีศักยภาพและมีความตั้งใจในทำงาน
- มีการสนับสนุนงบประมาณส่งเสริมการอ่านจากภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

มเข้มแข็งของกลไก
ขับเคลื่อน
กลไกอาสาสมัครส่งเสริมการอ่าน
นุนเสริมปัจจัยแวดล้อม เพื่อให้เกิด
งเสริมการอ่านที่เอื้อต่อวิถีสุขภาวะ

กระบวนการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนของสังคม ชุมชนมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน มีกิจกรรมหลากหลาย และมีการดำเนินการอย่างสม่ำเสมอ

การพัฒนาติดตามและการประเมินผลการขับเคลื่อนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

งเสริมการอ่านในชุมชนท้องถิ่น

ผลลัพธ์การดำเนินงาน
"อาสาสมัครส่งเสริม
การอ่านในชุมชนท้องถิ่น "

เกิดอาสาสมัครส่งเสริมการอ่านทุกวัย ทั่วประเทศ จำนวนกว่า 15,000 คน

เกิดการพัฒนาศักยภาพครูแกนนำ "อ่านสร้างสุขในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก" และนักเรียนแกนนำยุวทูตการอ่าน กว่า 3,000 คน ทั่วประเทศ

เกิดยุวทูตการอ่านกว่า 6,000 คน จากนักเรียนในโรงเรียนและสถานศึกษาทั่วประเทศกว่า 100 แห่ง

เกิดพื้นที่ส่งเสริมการอ่าน ทั้งระดับครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น กว่า 500 พื้นที่

เกิดพื้นที่ต้นแบบส่งเสริมการส่งเสริมวัฒนธรรมการอ่านนำร่อง 10 จังหวัด

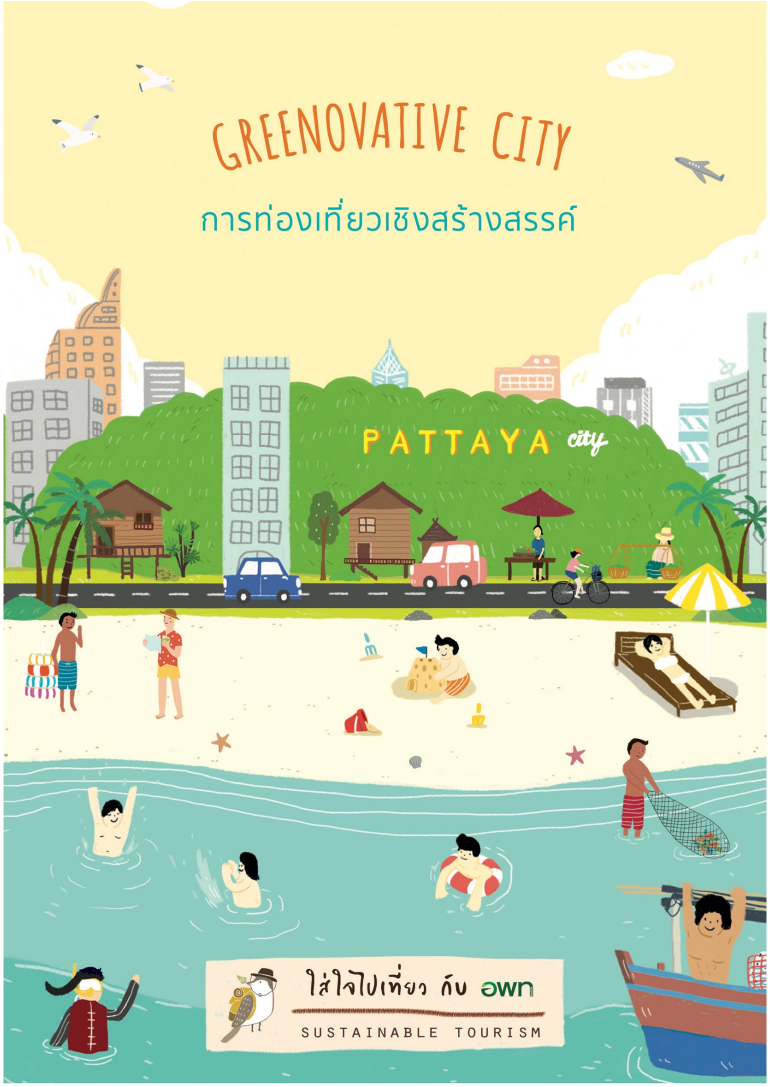
ช่องทางการติดต่อ
แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.
424 หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ 67 แยก 3 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 02 424 4616 โทรสาร 02 881 1877 email : happy2reading@gmail.com
www.happyreading.in.th
วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading



เทคนิคการอ่านเพื่อ
สร้างความสุขแก่เด็กปฐมวัย
สร้างความคุ้นเคยกับภาพและเรื่องราว
ด้วยเทคนิคพื้นฐานที่จำเป็นดังนี้
4 - 6 ปี
หนังสือสำหรับเด็ก
ก่อนวัยเรียน
(Preschool Books)
1
อ่านชื่อเรื่อง
2
ภาพหน้าปก
3
การจับหนังสือ
4
การอ่าน



ผลลัพธ์การดำเนินงาน
"อาสาสมัครส่งเสริม
การอ่านในชุมชนท้องถิ่น "
เกิดอาสาสมัครส่งเสริมการอ่านทุกวัย
ทั่วประเทศ จำนวนกว่า 15,000 คน
เกิดการพัฒนาศักยภาพครูแกนนำ
"อ่านสร้างสุขในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก"
และนักเรียนแกนนำยุวทูตการอ่าน
กว่า 3,000 คน ทั่วประเทศ
เกิดยุวทูตการอ่านกว่า 6,000 คน
จากนักเรียนในโรงเรียนและสถานศึกษา
ทั่วประเทศกว่า 100 แห่ง
เกิดพื้นที่ส่งเสริมการอ่าน
ทั้งระดับครอบครัว ชุมชน
และท้องถิ่น กว่า 500 พื้นที่
เกิดพื้นที่ต้นแบบส่งเสริมการส่งเสริม
วัฒนธรรมการอ่านนำร่อง 10 จังหวัด
ช่องทางการติดต่อ





สร้างกิจกรรมการท่องเที่ยวและการอนุรักษ์ในพื้นที่

อพท. ได้สนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาชุมชนต้นแบบที่สามารถคงไว้ซึ่งอัตลักษณ์ท้องถิ่น โดยร่วมกับภาคีเครือข่ายต่างๆ รวมพลังสร้างกิจกรรมท่องเที่ยวในพื้นที่พิเศษเมืองพัทยาและพื้นที่เชื่อมโยงสไตล์ Greenovative Tourism City อาทิ เส้นทางท่องเที่ยวเชิงศิลปะ อาหาร กิจกรรมปั่นจักรยานชิลล์ๆ กิจกรรมปลูกป่า และกิจกรรมเชิงจิตอาสา นอกจากสนุก มากประโยชน์แล้ว ยังถือเป็นการกระตุ้นให้อนุรักษ์ธรรมชาติในพื้นที่อย่างยั่งยืนอีกด้วย

เส้นทางจักรยานแนะนำ

อีกหนึ่งทางเลือกใหม่ที่กำลังได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวที่ต้องการทดสอบกำลังฝีเท้า และคาดว่าจะเป็นที่นิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคตอันใกล้คือ 'การปั่นจักรยาน' มาดูกันว่าจะมีเส้นทางไหนบ้างที่รอให้ไปวัดใจ

1. สายชิลล์ – เส้นทางเกาะล้าน (ระยะทาง 15 กิโลเมตร)

เพราะเกาะล้านที่ถูกโอบกอดด้วยทะเล เป็น Dream Destination ของนักปั่นที่ต้องการดื่มด่ำธรรมชาติ สำนักงานพื้นที่พิเศษเมืองพัทยาและพื้นที่เชื่อมโยง (อพท.3) จึงเกิดไอเดียนำจักรยานไปประจำจุดต่างๆ บนเกาะล้าน เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักท่องเที่ยวผู้หลงรักวิวพานอรามาของเกาะล้าน เริ่มออกสตาร์ทที่หาดตาแหวน ต่อด้วยหาดทองหลาง หาดตายาย แหลมข้าวโพด ท่าตลิ่งชัน ท่าเรือหน้าบ้าน ท่ารถวัดใหม่สำราญ และหาดนวล

34



เรียนรู้วิถีชีวิตมุสลิม ชุมชนบ้านเนินพลับหวาน

ชุมชนบ้านเนินพลับหวาน ถือเป็นชุมชนมุสลิมที่ใหญ่ที่สุดใน จ.ชลบุรี โดยมีชาวมุสลิมอาศัยอยู่กว่า 500 ครอบครัว คนในชุมชนมีการช่วยเหลือ เกื้อกูลกันเสมือนเป็น "พี่น้อง"

เดิมทีชาวมุสลิมบ้านเนินพลับหวานเป็นนิกายซุนหนี่ เชื้อสายมลายูปัตตานีเข้ามาบุกเบิก โดยยึดอาชีพทำไร่มันสำปะหลังและเลี้ยงแพะ แกะ จากนั้นจึงมีมุสลิมจาก อยุธยา มีนบุรี หนอกจอก ตามเข้ามาสมทบจนชุมชนขยายเพิ่มมากขึ้น จึงได้สร้างมัสยิดนูรู้ลกายินขึ้นในปี พ.ศ. 2495 จนราวปีพ.ศ.2502 ชาวมุสลิม บ้านเนินพลับหวาน ได้เริ่มไปทำธุรกิจให้เช่าม้าขี่บนชายหาดพัทยา จนขยายไปถึงการให้เช่ามอเตอร์ไซค์ แต่สุดท้ายก็เลิกไปเมื่อมีการแข่งขันที่สูงขึ้น

ปัจจุบันชาวมุสลิมบ้านเนินพลับหวาน นอกจากจะทำธุรกิจค้าขายแล้ว ยังคงเผยแพร่งานศิลปหัตถกรรมที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะของชุมชน เช่น การตัดเย็บเสื้อผ้า เย็บหมวกสำหรับสุภาพบุรุษ (กะปิเยาะน์) ผ้าคลุมผมสำหรับสตรี (ฮิญาบ) ฯลฯ นอกจากนี้แล้วทางชุมชนยังมีกิจกรรมท่องเที่ยวและเรียนรู้ให้นักท่องเที่ยวได้ลงมือทำผลิตภัณฑ์จากหนังแพะ เช่น พวงกุญแจ กระเป๋า แท็กติดกระเป๋า ฯลฯ ทั้งนี้เนินพลับหวานย่านที่รวบรวมสินค้าและอาหารฮาลาลที่หลากหลายอีกด้วย นักท่องเที่ยวคนไหนที่อยากสัมผัสวิถีชีวิตและวัฒนธรรม ผ่านการลงมือทำกิจกรรม สามารถติดต่อคุณไพโรจน์ ยุทธนาวา (ประธานชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชน บ้านเนินพลับหวาน) และชุมชนบ้านเนินพลับหวาน ที่เบอร์โทร 086 840 0276 โดยจะใช้เวลาในการลงมือทำทั้งสิ้น 2 ชั่วโมง 30 นาที

44

สร้างกิจกรรมการท่องเที่ยวและการอนุรักษ์ในพื้นที่

อพท. ได้สนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาชุมชนต้นแบบที่สามารถคงไว้ซึ่งอัตลักษณ์ท้องถิ่น โดยร่วมกับภาคีเครือข่ายต่างๆ รวมพลังสร้างกิจกรรมท่องเที่ยวในพื้นที่พิเศษเมืองพัทยาและพื้นที่เชื่อมโยงสไตล์ Greenovative Tourism City อาทิ เส้นทางท่องเที่ยวเชิงศิลปะ อาหาร กิจกรรมปั่นจักรยานชิลล์ๆ กิจกรรมปลูกป่า และกิจกรรมเชิงจิตอาสา นอกจากสนุก มากประโยชน์แล้ว ยังถือเป็นการกระตุ้นให้อนุรักษ์ธรรมชาติในพื้นที่อย่างยั่งยืนอีกด้วย

เส้นทางจักรยานแนะนำ

อีกหนึ่งทางเลือกใหม่ที่กำลังได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวที่ต้องการทดสอบกำลังฝีเท้า และคาดว่าจะเป็นที่นิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคตอันใกล้คือ 'การปั่นจักรยาน' มาดูกันว่าจะมีเส้นทางไหนบ้างที่รอให้ไปวัดใจ



1. สายชิลล์ – เส้นทางเกาะล้าน (ระยะทาง 15 กิโลเมตร)



เพราะเกาะล้านที่ถูกโอบกอดด้วยทะเล เป็น Dream Destination ของนักปั่นที่ต้องการดื่มด่ำธรรมชาติ สำนักงานพื้นที่พิเศษเมืองพัทยาและพื้นที่เชื่อมโยง (อพท.3) จึงเกิดไอเดียนำจักรยานไปประจำจุดต่างๆ บนเกาะล้าน เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักท่องเที่ยวผู้หลงรักวิวพานอรามาของเกาะล้าน เริ่มออกสตาร์ทที่หาดตาแหวน ต่อด้วยหาดทองหลาง หาดตายาย แหลมข้าวโพด ท่าตลิ่งชัน ท่าเรือหน้าบ้าน ท่ารถวัดใหม่สำราญ และหาดนวล

2. สายกลาง – เส้นทาง อบต. หนองปลาไหล (ระยะทาง 30 กิโลเมตร)



ใครชื่นชอบเส้นทางการเรียนรู้สายวัฒนธรรมไม่น่าพลาด เริ่มออกสตาร์ทที่เทศบาลตำบลหนองปลาไหล มุ่งหน้าสู่วัดหนองเกตุน้อย สวนกล้วยไม้ฟาร์มเห็ด ร้านค้าชุมชน ลานวัฒนธรรมบ้านใจดี และศูนย์การเรียนรู้ตะเคียนเตี้ย

3. สายกลาง – เส้นทางเทศบาลตำบลโป่ง (ระยะทาง 30 กิโลเมตร)



อยากเที่ยวฟาร์ม ดูช้าง กินผักปลอดสาร ชมวิวสนามบินต้องที่นี่เลย เริ่มออกสตาร์ทที่เทศบาลตำบลบ้านโป่ง ลัดเลาะไปสู่ตลาดหนองปรือ วัดสุทธาวาส หมู่บ้านช้างพัทยา สนามบินเล็ก ตลาดชุมชนผักปลอดสาร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปิดท้ายที่ฟาร์มวัวลุงอยู่

4. สายอึด – เส้นทางเทศบาลตำบลห้วยใหญ่ (ระยะทาง 40 กิโลเมตร)



เหมาะสำหรับนักปั่นสายสตรองและกำลังขาแน่น ออกสตาร์ทที่เทศบาลตำบลห้วยใหญ่ ผ่านวัดห้วยใหญ่ ตลาดชากแง้ว ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์ช้างไทย วัดญาณสังวราราม อ่างเก็บน้ำมาบฟักทอง 1 ร้านค้าชุมชน วัดเขาชีจรรย์ วิหารเซียน คลองบ้านอำเภอ วัดสันติธาราวาส คลองชากแง้วและคลองตาสุก

เรียนรู้วิถีชีวิตมุสลิม ชุมชนบ้านเนินพลับหวาน

ชุมชนบ้านเนินพลับหวาน ถือเป็นชุมชนมุสลิมที่ใหญ่ที่สุดใน จ.ชลบุรี โดยมีชาวมุสลิมอาศัยอยู่กว่า 500 ครอบครัว คนในชุมชนมีการช่วยเหลือ เกื้อกูลกันเสมือนเป็น "พี่น้อง"

เดิมทีชาวมุสลิมบ้านเนินพลับหวานเป็นนิกายซุนหนี่ เชื้อสายมลายูปัตตานีเข้ามาบุกเบิก โดยยึดอาชีพทำไร่มันสำปะหลังและเลี้ยงแพะ แกะ จากนั้นจึงมีมุสลิมจาก อยุธยา มีนบุรี หนอกจอก ตามเข้ามาสมทบจนชุมชนขยายเพิ่มมากขึ้น จึงได้สร้างมัสยิดนูรู้ลกายินขึ้นในปี พ.ศ. 2495 จนราวปีพ.ศ.2502 ชาวมุสลิม บ้านเนินพลับหวาน ได้เริ่มไปทำธุรกิจให้เช่าม้าขี่บนชายหาดพัทยา จนขยายไปถึงการให้เช่ามอเตอร์ไซค์ แต่สุดท้ายก็เลิกไปเมื่อมีการแข่งขันที่สูงขึ้น
ปัจจุบันชาวมุสลิมบ้านเนินพลับหวาน นอกจากจะทำธุรกิจค้าขายแล้ว ยังคงเผยแพร่งานศิลปหัตถกรรมที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะของชุมชน เช่น การตัดเย็บเสื้อผ้า เย็บหมวกสำหรับสุภาพบุรุษ (กะปิเยาะน์) ผ้าคลุมผมสำหรับสตรี (ฮิญาบ) ฯลฯ นอกจากนี้แล้วทางชุมชนยังมีกิจกรรมท่องเที่ยวและเรียนรู้ให้นักท่องเที่ยวได้ลงมือทำผลิตภัณฑ์จากหนังแพะ เช่น พวงกุญแจ กระเป๋า แท็กติดกระเป๋า ฯลฯ ทั้งนี้เนินพลับหวานย่านที่รวบรวมสินค้าและอาหารฮาลาลที่หลากหลายอีกด้วย นักท่องเที่ยวคนไหนที่อยากสัมผัสวิถีชีวิตและวัฒนธรรม ผ่านการลงมือทำกิจกรรม สามารถติดต่อคุณไพโรจน์ ยุทธนาวา (ประธานชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชน บ้านเนินพลับหวาน) และชุมชนบ้านเนินพลับหวาน ที่เบอร์โทร 086 840 0276 โดยจะใช้เวลาในการลงมือทำทั้งสิ้น 2 ชั่วโมง 30 นาที



การดำเนินงานและองค์ความรู้

การพัฒนากลุ่มวิสาหกิจชุมชน

ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ(องค์การมหาชน)



นอกจากนี้ เบโด้ยังมีการสนับสนุนโรงเรือนหรืออาคารการผลิต ให้มีคุณภาพเป็นสัดส่วน ได้มาตรฐาน และถูกสุขลักษณะ ส่งเสริมกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม มีระบบบำบัดน้ำเสียจากกระบวนการผลิต การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนการอบรมถ่ายทอดเทคโนโลยีการผลิตผลิตภัณฑ์จากโปรตีนไหม การสนับสนุนเรื่องคุณภาพโดยการจดทะเบียนมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช.) จากสำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดนครสวรรค์ และตรา Bioeconomy จากสำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน) นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาบรรจุภัณฑ์และฉลากให้มีความสวยงาม ควบคู่กับการส่งเสริมช่องทางการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของชุมชน และจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ทำให้ผลิตภัณฑ์ชุมชนเป็นที่รู้จักของลูกค้าอย่างกว้างขวาง ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์ของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มทอผ้าไหมบ้านชุมตาบงมีความโดดเด่น มีอัตลักษณ์ และเป็นที่ต้องการของลูกค้าทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ผลิตภัณฑ์ที่โดดเด่นของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มทอผ้าไหมบ้านชุมตาบง ประกอบด้วย สบู่โปรตีนไหม, แชมพูโปรตีนไหม, ครีมนวดผมโปรตีนไหม, แชมพูโปรตีนไหมสูตรผสมสมุนไพรใบหมี่, ครีมนวดผมโปรตีนไหมสูตรผสมสมุนไพรใบหมี่, โลชั่นบำรุงผิวโปรตีนไหม, สบู่เหลวหม่อนไหม, สบู่หม่อนไหม, ซิล มัลเบอร์รี่ โลชั่น และซิล มัลเบอร์รี่ เอ็นริชชิ่ง เซรั่ม







นอกจากนี้ เบโด้ยังมีการสนับสนุนโรงเรือนหรืออาคารการผลิต ให้มีคุณภาพเป็นสัดส่วน ได้มาตรฐาน และถูกสุขลักษณะ ส่งเสริมกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม มีระบบบำบัดน้ำเสียจากกระบวนการผลิต การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนการอบรมถ่ายทอดเทคโนโลยีการผลิตผลิตภัณฑ์จากโปรตีนไหม การสนับสนุนเรื่องคุณภาพโดยการจดทะเบียนมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช.) จากสำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดนครสวรรค์ และตรา Bioeconomy จากสำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน) นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาบรรจุภัณฑ์และฉลากให้มีความสวยงาม ควบคู่กับการส่งเสริมช่องทางการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของชุมชน และจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ทำให้ผลิตภัณฑ์ชุมชนเป็นที่รู้จักของลูกค้าอย่างกว้างขวาง ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์ของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มทอผ้าไหมบ้านชุมตาบงมีความโดดเด่น มีอัตลักษณ์และเป็นที่ต้องการของลูกค้าทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ผลิตภัณฑ์ที่โดดเด่นของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มทอผ้าไหมบ้านชุมตาบง ประกอบด้วย สบู่โปรตีนไหม, แชมพูโปรตีนไหม, ครีมนวดผมโปรตีนไหม, แชมพูโปรตีนไหมสูตรผสมสมุนไพรใบหมี่, ครีมนวดผมโปรตีนไหมสูตรผสมสมุนไพรใบหมี่, โลชั่นบำรุงผิวโปรตีนไหม, สบู่เหลวหม่อนไหม, สบู่หม่อนไหม, ซิล มัลเบอร์รี่ โลชั่น และซิล มัลเบอร์รี่ เอ็นริชชิ่ง เซรั่ม



ภาพ 5 ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มทอผ้าไหมบ้านชุมตาบง

ผลการดำเนินงานที่ผ่านมาสามารถสร้างรายได้โดยเฉลี่ยหลังหักค่าใช้จ่ายประมาณ 70,000-80,000 บาท/เดือน ทำให้สมาชิกกลุ่มมีรายได้ในการจุนเจือครอบครัว สามารถใช้เวลาว่างหลังการทำไร่ทำนามาทำงานร่วมกัน เกิดการพึ่งพาตนเอง และรายได้นอกจากแบ่งปันในกลุ่มสมาชิกแล้ว ยังแบ่งรายได้อีกร้อยละ 5 เพื่อการส่งเสริมกิจกรรมและการอนุรักษ์ทรัพยากรชีวภาพในชุมชนด้วย

บทบาทเบโด้กับวิสาหกิจชุมชน

การสนับสนุนจากเบโด้	ผลของการสนับสนุน
• การบริหารจัดการกลุ่มฯ	• รูปแบบการบริหารจัดการชัดเจน มีการจัดตั้งประธานและคณะกรรมการในการบริหารกลุ่ม แยกเป็นฝ่ายผลิตและตรวจสอบ ฝ่ายการตลาด ฝ่ายการเงิน และสมาชิกกลุ่ม • มีกฎระเบียบในการบริหารจัดการ และการปันผลประโยชน์ • มีการจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย

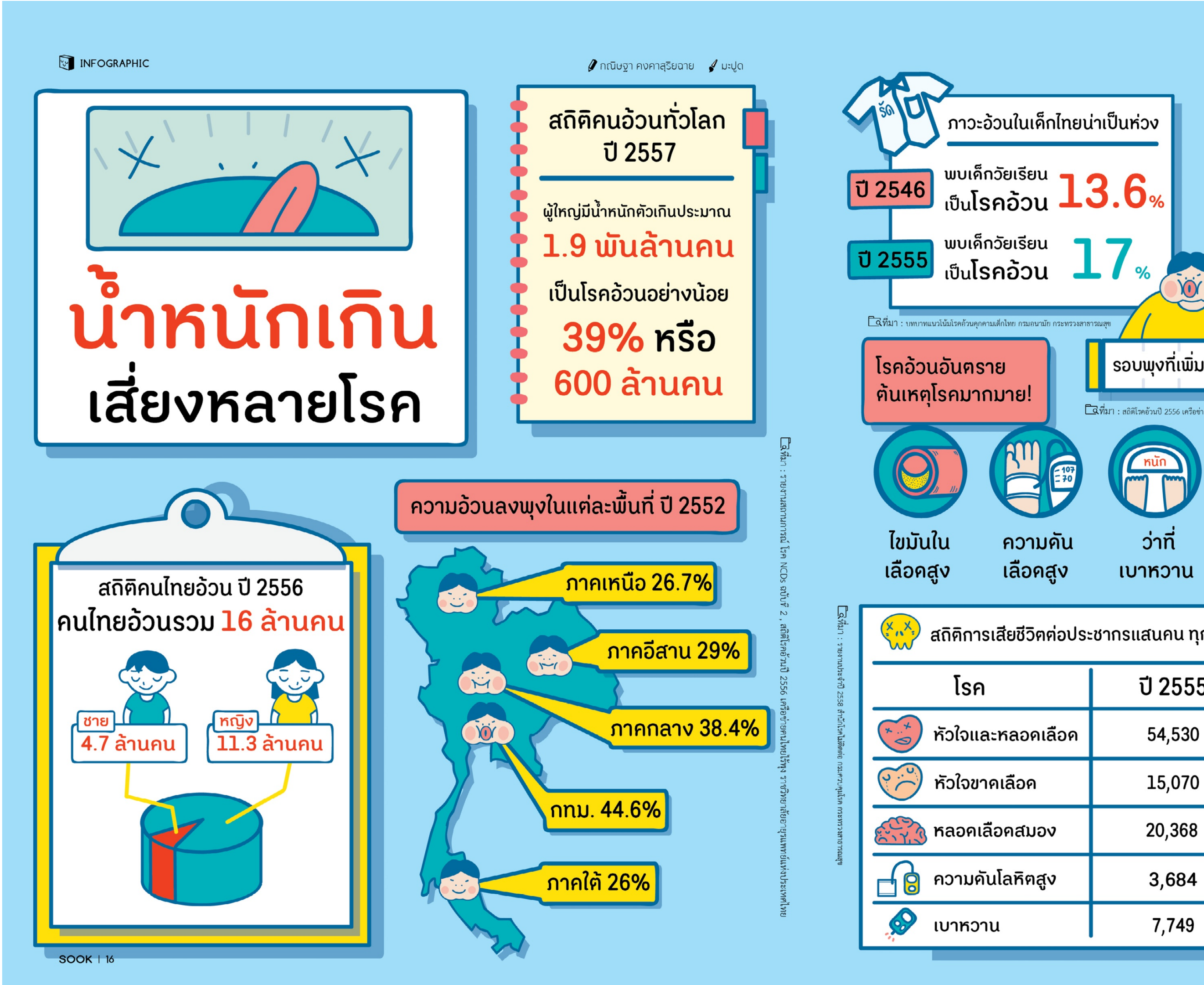




กลุ่มวิสาหกิจชุมชนผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ บ่อน้ำร้อนกันตัง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

"บ่อน้ำร้อนกันตัง" ตั้งอยู่ในเขตวนอุทยานบ่อน้ำร้อนกันตังเป็นแหล่งน้ำแร่ธรรมชาติที่มีอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายและมีผู้ที่เข้ามาใช้บริการเพื่ออาบ-แช่น้ำแร่และเข้ารับบริการนวดไทยเพื่อสุขภาพเป็นกลุ่มลุกค้าที่เป็นทั้งนักท่องเที่ยวและกลุ่มคนวัยหนุ่มสาวจนถึงผู้สูงอายุในชุมชน "กลุ่มวิสาหกิจชุมชนผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพบ่อน้ำร้อนกันตัง" เกิดจากการรวมกลุ่มของชาวบ้านตำบลบ่อน้ำร้อนจากสมาชิกเริ่มต้นเพียง 7 คนที่เริ่มต้นพัฒนาผลิตภัณฑ์จากทรัพยากรธรรมชาติจากน้ำแร่และพืชสมุนไพรพื้นถิ่นในพื้นที่ที่ตนเองอาศัยอยู่ จนกระทั่งปี พ.ศ. 2554 สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน) หรือ เบโด้ ได้เข้ามาส่งเสริมและสนับสนุนในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งนับเป็นเวลาเกือบ 7 ปี ที่เบโด้ได้เข้ามาดูแลและให้การสนับสนุนทั้งในด้านการบริหารจัดการ การพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย ซึ่งมีทั้งการพัฒนาเทคนิคกระบวนการผลิตผลิตภัณฑ์ การพัฒนาคุณภาพโรงเรือนการผลิตตามมาตรฐานที่เป็นสัดส่วนและถูกสุขลักษณะ การพัฒนาฉลากและบรรจุภัณฑ์ รวมทั้งการสนับสนุนด้านการประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์และการตลาด ทำให้กลุ่มมีกำลังการผลิตที่เพิ่มขึ้นและผลิตภัณฑ์มีคุณภาพ ซึ่งการพัฒนานี้อยู่บนพื้นฐานของการนำเอาวัตถุดิบจากทรัพยากรชีวภาพในพื้นที่และภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยใช้กระบวนการผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมควบคู่กับการส่งเสริมกิจกรรมการอนุรักษ์ทรัพยากรชีวภาพ

ข้อมูลติดต่อ
ชื่อกลุ่ม วิสาหกิจชุมชนผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพบ่อน้ำร้อนกันตัง
ที่อยู่ เลขที่ 67 หมู่ที่ 1 ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง
นางสมสวย เวียงแก้ว
ประธานกลุ่มวิสาหกิจฯ
โทร. 08 6271 6326
somsuay2013@gmail.com



INFOGRAPHIC
กณิษฐา คงคาสุริยฉาย
มะปูด
น้ำหนักเกิน
เสี่ยงหลายโรค
สถิติคนอ้วนทั่วโลก
ปี 2557
ผู้ใหญ่มีน้ำหนักตัวเกินประมาณ
1.9 พันล้านคน
เป็นโรคอ้วนอย่างน้อย
39% หรือ
600 ล้านคน
ภาวะอ้วนในเด็กไทยน่าเป็นห่วง
รัด
ปี 2546
พบเด็กวัยเรียน
เป็นโรคอ้วน
13.6%
ปี 2555
พบเด็กวัยเรียน
เป็นโรคอ้วน
17%
ที่มา : บทบาทแนวโน้มโรคอ้วนคุกคามเด็กไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
โรคอ้วนอันตราย
ต้นเหตุโรคมากมาย!
รอบพุงที่เพิ่ม
ที่มา : สถิติโรคอ้วนปี 2556 เครือข่า
ไขมันใน
เลือดสูง
ความดัน
เลือดสูง
หนัก
ว่าที่
เบาหวาน
สถิติคนไทยอ้วน ปี 2556
คนไทยอ้วนรวม 16 ล้านคน
ชาย
4.7 ล้านคน
หญิง
11.3 ล้านคน
ความอ้วนลงพุงในแต่ละพื้นที่ ปี 2552
ภาคเหนือ 26.7%
ภาคอีสาน 29%
ภาคกลาง 38.4%
กทม. 44.6%
ภาคใต้ 26%
ที่มา : รายงานสถานการณ์ โรค NCDs ฉบับที่ 2 , สถิติโรคอ้วนปี 2556 เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
ที่มา : รายงานประจำปี 2558 สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
สถิติการเสียชีวิตต่อประชากรแสนคน ทุ
โรค
ปี 2555
หัวใจและหลอดเลือด 54,530
หัวใจขาดเลือด 15,070
หลอดเลือดสมอง 20,368
ความดันโลหิตสูง 3,684
เบาหวาน 7,749
SOOK | 16

าย มะปูด

โลก

ระมาณ

นคน

งน้อย

รือ

คน

2552

7%

น 29%

ง 38.4%

ที่มา : รายงานสถานการณ์ โรค NCDs ฉบับที่ 2 , สถิติโรคอ้วนปี 2556 เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

SOOK MAGAZINE

ภาวะอ้วนในเด็กไทยน่าเป็นห่วง

ปี 2546 พบเด็กวัยเรียนเป็นโรคอ้วน **13.6%**

ปี 2555 พบเด็กวัยเรียนเป็นโรคอ้วน **17%**

ที่มา : บทบาทแนวโน้มโรคอ้วนคุกคามเด็กไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

รอบเอวเพิ่ม = อายุสั้น

ผู้ที่มีดัชนีมวลกาย 22.5-25 กก./ตร.ม.	มีอัตราการตายจากทุกสาเหตุต่ำที่สุด
ผู้ที่มีดัชนีมวลกาย 30-35 กก./ตร.ม.	จะมีอายุขัยเฉลี่ยสั้นลง 2-4 ปี
ผู้ที่มีดัชนีมวลกาย 40-50 กก./ตร.ม.	จะมีอายุขัยเฉลี่ยสั้นลง 8-10 ปี

รอบพุงที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า

ที่มา : สถิติโรคอ้วนปี 2556 เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

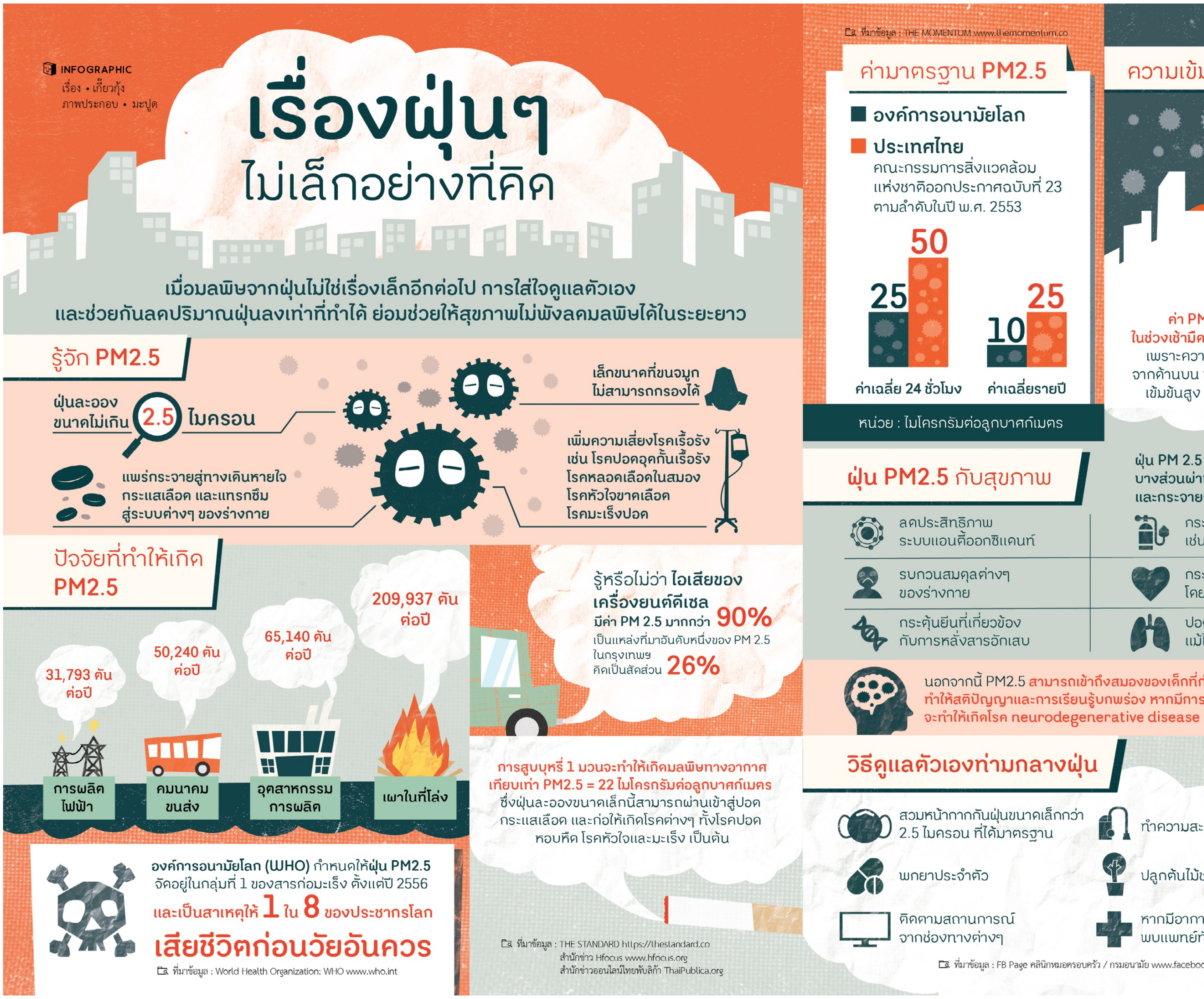
โรคอ้วนอันตราย ต้นเหตุโรคมากมาย!

- ไขมันในเลือดสูง
- ความดันเลือดสูง
- ว่าที่เบาหวาน
- เบาหวาน
- อัมพาต อัมพฤกษ์
- โรคหัวใจ

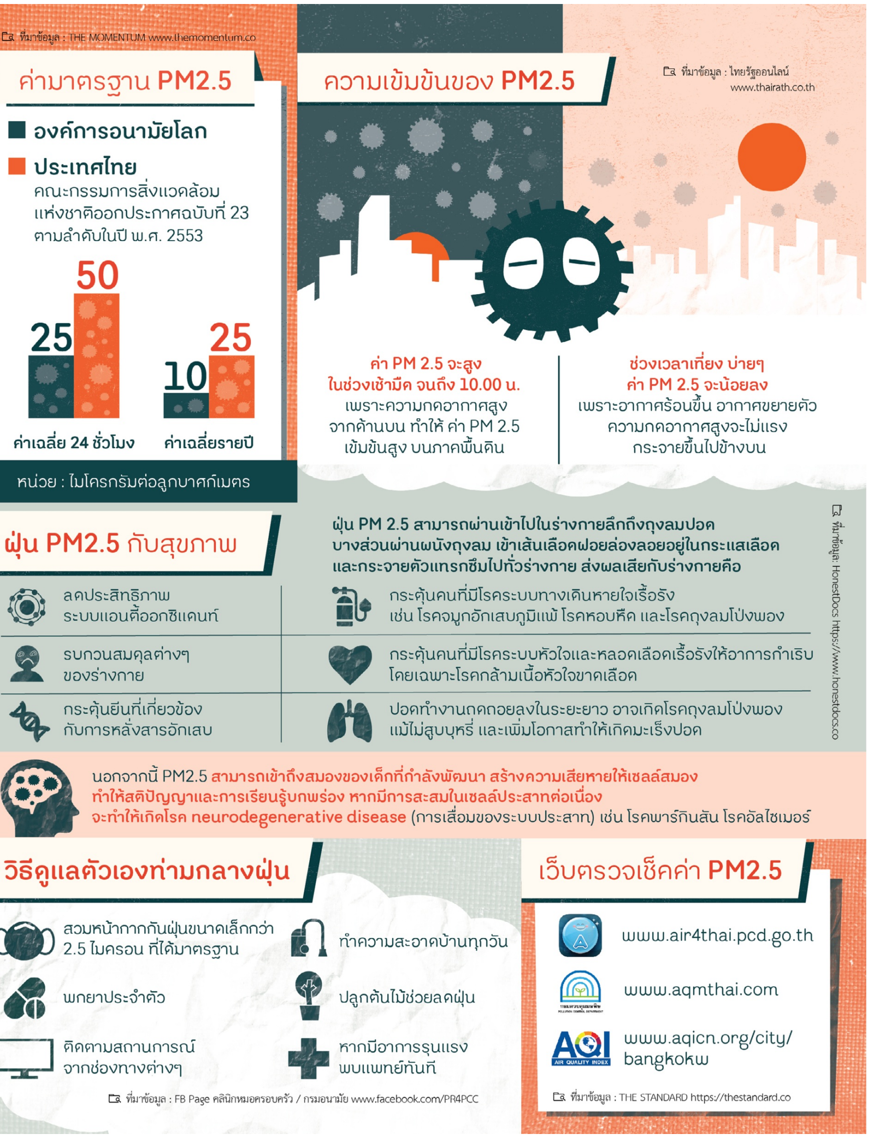
ที่มา : รายงานประจำปี 2558 สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

สถิติการเสียชีวิตต่อประชากรแสนคน ทุกกลุ่มอายุ ด้วยโรคที่มีความอ้วนเป็นสาเหตุ

โรค	ปี 2555	ปี 2556	ปี 2557
หัวใจและหลอดเลือด	54,530	58,681	58,681
หัวใจขาดเลือด	15,070	17,388	18,079
หลอดเลือดสมอง	20,368	23,350	25,114
ความดันโลหิตสูง	3,684	5,165	7,115
เบาหวาน	7,749	9,647	11,389



INFOGRAPHIC
เรื่อง • เกี้ยวกุ้ง
ภาพประกอบ • มะปูด
เรื่องฝุ่นๆ
ไม่เล็กอย่างที่คิด
เมื่อมลพิษจากฝุ่นไม่ใช่เรื่องเล็กอีกต่อไป การใส่ใจดูแลตัวเอง
และช่วยกันลดปริมาณฝุ่นลงเท่าที่ทำได้ ย่อมช่วยให้สุขภาพไม่พังลงมลพิษได้ในระยะยาว
รู้จัก PM2.5
ฝุ่นละออง ขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน
เล็กขนาดที่ขนจมูก ไม่สามารถกรองได้
เพิ่มความเสี่ยงโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหลอดเลือดในสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็งปอด
แพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมสู่ระบบต่างๆ ของร่างกาย
ปัจจัยที่ทำให้เกิด PM2.5
31,793 ตันต่อปี
50,240 ตันต่อปี
65,140 ตันต่อปี
209,937 ตันต่อปี
การผลิตไฟฟ้า
คมนาคมขนส่ง
อุตสาหกรรมการผลิต
เผาในที่โล่ง
องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้ฝุ่น PM2.5 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง ตั้งแต่ปี 2556
และเป็นสาเหตุให้ 1 ใน 8 ของประชากรโลก
เสียชีวิตก่อนวัยอันควร
ที่มาข้อมูล : World Health Organization: WHO www.who.int
รู้หรือไม่ว่า ไอเสียของเครื่องยนต์ดีเซล มีค่า PM 2.5 มากกว่า 90%
เป็นแหล่งที่มาอันดับหนึ่งของ PM 2.5 ในกรุงเทพฯ คิดเป็นสัดส่วน 26%
การสูบบุหรี่ 1 มวนจะทำให้เกิดมลพิษทางอากาศเทียบเท่า PM2.5 = 22 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
ซึ่งฝุ่นละอองขนาดเล็กนี้สามารถผ่านเข้าสู่ปอด กระแสเลือด และก่อให้เกิดโรคต่างๆ ทั้งโรคปอด หอบหืด โรคหัวใจและมะเร็ง เป็นต้น
ที่มาข้อมูล : THE STANDARD https://thestandard.co
สำนักข่าว Hfocus www.hfocus.org
สำนักข่าวออนไลน์ไทยพับลิก้า ThaiPublica.org
ที่มาข้อมูล : THE MOMENTUM www.themomentum.co
ค่ามาตรฐาน PM2.5
องค์การอนามัยโลก
ประเทศไทย
คณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติออกประกาศฉบับที่ 23 ตามลำดับในปี พ.ศ. 2553
25
50
10
25
ค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง
ค่าเฉลี่ยรายปี
หน่วย : ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
ฝุ่น PM2.5 กับสุขภาพ
ลดประสิทธิภาพระบบแอนตี้ออกซิแดนท์
รบกวนสมดุลต่างๆ ของร่างกาย
กระตุ้นยีนที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งสารอักเสบ
นอกจากนี้ PM2.5 สามารถเข้าถึงสมองของเด็กที่
ทำให้สติปัญญาและการเรียนรู้บกพร่อง หากมีการ
จะทำให้เกิดโรค neurodegenerative disease
วิธีดูแลตัวเองท่ามกลางฝุ่น
สวมหน้ากากกันฝุ่นขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน ที่ได้มาตรฐาน
พกยาประจำตัว
ติดตามสถานการณ์จากช่องทางต่างๆ



ที่มาข้อมูล : THE MOMENTUM www.themomentum.co
ค่ามาตรฐาน PM2.5
องค์การอนามัยโลก
ประเทศไทย
คณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติออกประกาศฉบับที่ 23 ตามลำดับในปี พ.ศ. 2553
25
50
10
25
ค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง
ค่าเฉลี่ยรายปี
หน่วย : ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
ความเข้มข้นของ PM2.5
ที่มาข้อมูล : ไทยรัฐออนไลน์ www.thairath.co.th
ค่า PM 2.5 จะสูง ในช่วงเช้ามืด จนถึง 10.00 น.
เพราะความกดอากาศสูง จากด้านบน ทำให้ ค่า PM 2.5 เข้มข้นสูง บนภาคพื้นดิน
ช่วงเวลาเที่ยง บ่ายๆ ค่า PM 2.5 จะน้อยลง
เพราะอากาศร้อนขึ้น อากาศขยายตัว ความกดอากาศสูงจะไม่แรง กระจายขึ้นไปข้างบน
ฝุ่น PM2.5 กับสุขภาพ
ฝุ่น PM 2.5 สามารถผ่านเข้าไปในร่างกายลึกถึงถุงลมปอด บางส่วนผ่านผนังถุงลม เข้าเส้นเลือดฝอยล่องลอยอยู่ในกระแสเลือด และกระจายตัวแทรกซึมไปทั่วร่างกาย ส่งผลเสียกับร่างกายคือ
ลดประสิทธิภาพ ระบบแอนตี้ออกซิแดนท์
กระตุ้นคนที่มีโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เช่น โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ โรคหอบหืด และโรคถุงลมโป่งพอง
รบกวนสมดุลต่างๆ ของร่างกาย
กระตุ้นคนที่มีโรคระบบหัวใจและหลอดเลือดเรื้อรังให้อาการกำเริบ โดยเฉพาะโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
กระตุ้นยีนที่เกี่ยวข้อง กับการหลั่งสารอักเสบ
ปอดทำงานถดถอยลงในระยะยาว อาจเกิดโรคถุงลมโป่งพอง แม้ไม่สูบบุหรี่ และเพิ่มโอกาสทำให้เกิดมะเร็งปอด
ที่มาข้อมูล: HonestDocs https://www.honestdocs.co
นอกจากนี้ PM2.5 สามารถเข้าถึงสมองของเด็กที่กำลังพัฒนา สร้างความเสียหายให้เซลล์สมอง ทำให้สติปัญญาและการเรียนรู้บกพร่อง หากมีการสะสมในเซลล์ประสาทต่อเนื่อง จะทำให้เกิดโรค neurodegenerative disease (การเสื่อมของระบบประสาท) เช่น โรคพาร์กินสัน โรคอัลไซเมอร์
วิธีดูแลตัวเองท่ามกลางฝุ่น
สวมหน้ากากกันฝุ่นขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน ที่ได้มาตรฐาน
ทำความสะอาดบ้านทุกวัน
พกยาประจำตัว
ปลูกต้นไม้ช่วยลดฝุ่น
ติดตามสถานการณ์ จากช่องทางต่างๆ
หากมีอาการรุนแรง พบแพทย์ทันที
ที่มาข้อมูล : FB Page คลินิกหมอครอบครัว / กรมอนามัย www.facebook.com/PR4PCC
เว็บตรวจเช็คค่า PM2.5
www.air4thai.pcd.go.th
www.aqmthai.com
www.aqicn.org/city/bangkokw
AIR QUALITY INDEX
ที่มาข้อมูล : THE STANDARD https://thestandard.co





Scan me



ศึกชิง 9 ยุทธภพ
"ผมนี่ตามไม่ทันเลยครับ"
ทีม Untitled
นาย ชนาธิศ ผลภาษี
นาย คัมภีร์ การวงษ์
นาย วรฉัตร แซ่ใช่
บริการใจดี
แฮปปี้ให้ยืมเนต
กด *105# แล้วกด


ศึกชิง 9 ยุทธภพ
แฮปปี้ ไม่ใช่เล่น Awards ภาค
ผลงานชิ้นนี้ใช้ในการประกวด แฮปปี้ไม่ใช่เล่น Awards ภาค 9
ตรวจสอบรายละเอียดการสร้างสรรค์ผลงานการประกวดได้ที่
www.dtac.co.th/maichailen

Scan me


FIC
PURIFYING
deodorant powder



Scan me

THANK YOU!!



K YOU!!

